

Hochschule Osnabrück

University of Applied Sciences

KATHRIN PETERS

Bachelorarbeit

Der Weg zum Clown – der Weg zu mir

Untersuchung der Fortbildung
„Kraft des Lachens, Humor und Gesundheit“
von David Gilmore in Bezug auf Persönlichkeitsveränderungen
bei den Teilnehmenden im Alltag und Beruf

Fakultät Wirtschafts- und Sozialwissenschaften
Bachelorstudiengang Soziale Arbeit

Erstprüfer: Dipl. Soz.-Päd. /Theaterpäd. Jost von Papen
Zweitprüfer: Prof. Dr. Bernd Ruping

Bearbeiterin: Kathrin Peters
Martikeldnummer: 393902

Ausgabedatum: 13.05.2011
Abgabedatum: 24.06.2011

Abstract (deutsch)

In der vorliegenden Bachelorarbeit geht es um Veränderungen in der Persönlichkeit im Zusammenhang mit Clownarbeit. Sie handelt vom Weg zum Clown sowie von Menschen, die sich entschieden haben, diesen Weg zu beschreiten und bezieht sich auf die Fortbildung >Kraft des Lachens, Humor und Gesundheit< von David Gilmore. Es geht dabei nicht um die Ausbildung eines Bühnenkünstlers, sondern um die Auseinandersetzung mit persönlichen und belastenden Themen mit Hilfe des Clownspiels und die (Wieder-)Entdeckung der Lebensenergie.

In der einführenden Beschreibung der Clownfigur und seinem Wesen wird deutlich, was der Clown für Qualitäten in sich birgt. Sich mit diesen auseinander zu setzen und in die Rolle des Clowns zu schlüpfen kann eine heilsame Wirkung auf den Menschen haben und seine Persönlichkeit verändern. Wichtig dabei ist es, den Menschen in seiner Ganzheit zu betrachten – als Mensch mit Gefühlen, einem Körper und Verstand, deren Bedürfnisse alle Beachtung bedürfen.

Nach der theoretischen Einführung folgt der praktische Teil dieser Arbeit – die Fortbildung wird vorgestellt sowie die damit verbundene Forschung und deren Ergebnisse. Die Clownarbeit stellt für Sozialarbeiter eine kreative Möglichkeit dar, mit Menschen zu arbeiten, die tief geht und viel aufdeckt, dies aber tut, ohne zu entblößen.

Abstract (english)

This bachelor thesis is about personality change in the context of clown's work. It reviews the process involved in becoming a clown and looks at people who have decided to take this path. Reference is made to the advanced training 'Kraft des Lachens, Humor und Gesundheit' by David Gilmore, in that the subject of the thesis is not the training of a stage artist but rather the examination of personal and burdensome matters by means of the clown theatrics and the (re-)discovery of the inherent vital force.

The introduction sets out a description of the clown character and the intrinsic qualities which are personified by a clown. To understand these qualities and to assume the role of a clown can promote a sanatory effect in a human being. During this process it is important to consider the human in its wholeness - human being with emotions, body and mind, whose needs have to be given careful consideration.

The theoretical introduction is followed by the practical part of this thesis, where the advanced training is presented, along with the associated research and its results. For the social worker the clown's work poses a creative opportunity to work with people which is deep and revealing in its nature without being exposing.

I. Inhaltsverzeichnis

II. Abkürzungsverzeichnis

III. Abbildungsverzeichnis

1. Einleitung	9
1.1 Zielsetzung.....	10
1.2 Aufbau der Arbeit	10
2. Der Clown	11
2.1 Die Geschichte des Clowns.....	12
2.2 Das Wesen des Clowns	16
2.3 Der Clown des David Gilmore	17
2.3.1 David Gilmore.....	17
2.3.2 Gilmores Verständnis vom Clown	18
2.3.3 Der Narr.....	19
2.3.4 Der Clown.....	19
2.3.5 Die >Null<.....	20
3. Der Mensch als Ganzheit	21
3.1 Das biopsychosoziale Modell der Gesundheit	22
3.2 Körper, Gefühl und Verstand.....	22
4. Persönlichkeit	23
4.1 >Big Five<	24
4.2 Die transpersonale Persönlichkeit	25
5. Die Fortbildung >Kraft des Lachens, Humor und Gesundheit<	26
5.1 Der Rahmen.....	27
5.1.1 >Creative Vision<	27
5.2 Die Fortbildung.....	29
5.2.1 Die Gruppe	30
5.2.2 Der erste Block.....	31
5.2.3 Der zweite Block.....	32
5.2.4 Der dritte Block.....	33
6. Forschung	39
6.1 Beschreibung des Forschungsdesigns	39
6.2 Ergebnisdarstellung.....	41

7.	Der Clown in der sozialen und pädagogischen Arbeit	47
8.	Schluss	49
8.1	Zusammenfassung	49
8.2	Kritische Würdigung	50
8.3	Fazit	52
IV.	Literaturverzeichnis	54
V.	Anhang	56
•	Fragebogen zu der Situation vor der Fortbildung	57–66
•	Fragebogen zu der Situation nach dem dritten Block	67–76
•	Grafiken (Auswertung)	77–79

Eidesstattliche Erklärung

II. Abkürzungsverzeichnis

Abb.	Abbildung
TuT	Schule für Tanz, Clown und Theater
vgl.	vergleiche

III. Abbildungsverzeichnis

- Abb. 1:** >Der Clown< (Seite 8)
- Abb. 2:** Grafik 1 - Ich kann genau so sein, wie ich bin. (Seite 42)
- Abb. 3:** Grafik 2 - Äußere Umstände/andere Menschen sind für meine Sorgen und mein Glück verantwortlich. (Seite 43)
- Abb. 4:** Grafik 3 - Ich bin für meine Sorgen und mein Glück verantwortlich! (Seite 43)
- Abb. 5:** Grafik 4 - Wie oft erlebe ich Qualitäten der >Null<? (Seite 44)
- Abb. 6:** Grafik 5 - Neurotizismus in der privaten Gemeinschaft in Stresssituationen. (Seite 45)
- Abb. 7:** Grafik 6 - Offenheit für Erfahrungen im Beruf (Seite 45)

1. Einleitung

Mein Rücken ist dem Publikum zugewandt. >Phoo<¹, ich ziehe die rote Nase ins Gesicht und drehe mich zum Publikum. Meine Schultern gehen nach oben, fallen wieder nach unten - mein erster Impuls. Ich blicke ratlos in die gespannten Gesichter vor mir. >Finde einen Ton zu deiner Ratlosigkeit.< David Gilmore steht hinter den gespannten Zuschauern. >Bleib dabei, nur das. Genau. Und nochmal die Schultern hoch. Sei ratlos, 100 %, 360°!<

Ich befinde mich in der Fortbildung >Kraft des Lachens, Humor und Gesundheit< in meinem Wissenschaftlichen Praxisprojekt. Diese stellt die Grundlage und den Forschungsgegenstand für die vorliegende Bachelorarbeit dar.

Eine Fortbildung, die sich mit den heilsamen Aspekten der Komik beschäftigt und sich der Methoden des Clowns bedient – so etwas ist für viele neu. Bis vor nicht all´ zu langer Zeit führte der Weg zum Clown zwangsläufig in den Zirkus, doch das hat sich geändert. Der Clown ist in viele Bereiche des Lebens zurückgekehrt, Stück für Stück, als nähme er langsam wieder den Platz ein, der ihm schon immer zustand. Den Platz, von dem aus er die Menschen >wachrütteln< und sie zum Lachen bringen kann.

Es scheint, als trage der Clown einen Schatz in sich, an dem immer mehr Menschen gewillt sind teilzuhaben. So wird das Thema Clown in unserer Gesellschaft zunehmend populärer. Doch um was für einen Schatz handelt es sich dabei? Was hoffen die Menschen zu finden? Seminare und Fortbildungen, in denen es um Heilung oder eine glückliche Lebensführung geht, >sprießen aus dem Boden< und immer mehr Publikationen versprechen die Entdeckung des Selbst. Dies spiegelt das große Bedürfnis der Menschen nach Hilfe wieder. Es vermag den Wunsch vieler aufzuzeigen, Wege zu finden, um ganz der² sein zu können, der man ist, und das Leben anders zu leben als bisher. Auch die Entdeckung der Qualitäten des Clowns und somit die Entdeckung seines Schatzes könnten ein Weg zu sich selbst sein.

Abgrenzen möchte sich diese Arbeit von der Theaterpädagogik und anstelle dessen einen Bezug zur Sozialen Arbeit herstellen. Im Kern der Sozialen Arbeit geht es darum, benachteiligten Menschen zu helfen. Diese Menschen mit dem Clown in Kontakt zu bringen, könnte eine Möglichkeit für Sozialarbeiter sein, sie auf dem Weg durchs Leben und bei der Entwicklung ihrer Persönlichkeit zu unterstützen.

¹ „Wenn man die Nase aufsetzt, kann man sich vorstellen, alles auszuatmen, was man von sich und anderen kennt ..., als würde man seinen Namen ausatmen können: >Phoo!< (Klingt wie >fou!< - Französisch für >verrückt-<).“ (Gilmore, D. (2007): S.30.) Das Aufsetzen der roten Nase wurde in der Fortbildung immer von einem >Phoo< begleitet.

² Für einen angenehmen Lesefluss bedient sich diese Arbeit fast ausschließlich männlicher Substantive. Die weibliche Form der Begriffe ist jedoch immer mit eingeschlossen. Wenn also von Teilnehmern die Rede ist, sind auch die Teilnehmerinnen gemeint.

1.1 Zielsetzung

Der Fokus dieser Arbeit liegt nicht auf dem Zusammenhang von Humor und Gesundheit und nicht auf der Kraft des Lachens. Vielmehr liegt der Fokus auf dem Weg, selber ein Clown zu werden. Was heißt es Clown zu sein, welche Qualitäten birgt dieser in sich und wie kann all' das Einfluss auf die Persönlichkeit haben?

Es geht nicht darum, Bühnenc clown zu werden, sondern um die Reise zum eigenen inneren Clown. Es geht nicht darum, andere zum Lachen zu bringen, sondern selbst öfter wieder zu lachen. Es geht nicht um bunte Kostüme und geschminkte Gesichter, sondern allein um die rote Nase als Eintrittskarte in die clowneske Welt. Es geht nicht um die Clownarbeit im Allgemeinen, sondern im ganz Konkreten. Es geht, aufbauend auf einen theoretischen Hintergrund, um die Fortbildung >Kraft des Lachens, Humor und Gesundheit< von David Gilmore. Ziel dieser Arbeit ist es, diese Fortbildung vorzustellen und aufzuzeigen, ob und in wie fern diese die Persönlichkeit eines Menschen in Bezug auf den Alltag und Beruf verändern kann. Wichtig zu sagen ist, dass in der vorliegenden Arbeit und der damit zusammenhängenden Forschung nur eine Tendenz festgestellt werden kann, die, über diese Arbeit hinaus, einer Prüfung und Bestätigung bedarf. Es geht somit vor allem darum, mit dieser Arbeit einen guten Einblick in die clowneske Arbeit Gilmores zu geben und ihre Möglichkeiten und Grenzen aufzuzeigen.

1.2 Aufbau der Arbeit

Zum Verständnis der Figur Clown beginnt das 2. Kapitel mit einer kurzen Vorstellung des Clowns und einem Einblick in seine Geschichte. Es nimmt den Leser zu den indianischen Naturvölkern mit, ins Christentum und an die fürstlichen Höfe. Es geht über die Moderne in den Zirkus und weiter in die medizinischen Kliniken und endet mit der Vorstellung der Clownarmee und der Clownpädagogik, die heute aktuell sind.

Anschließend wird das Wesen des Clowns vorgestellt sowie David Gilmore, um den Leiter der Fortbildung kennen zu lernen. Sein Verständnis vom Clown wird erläutert und der Clown vom Narren abgegrenzt.

Kapitel 3 befasst sich mit dem Menschen als Ganzheit, dem biopsychosozialen Modell der Gesundheit und dem Zusammenhang von Körper, Gefühl und Verstand. Ein Verständnis für diese Zusammenhänge zu bekommen ist wichtig, da es auch in der Clownarbeit um eine ganzheitliche Sichtweise geht.

Was die Persönlichkeit des Menschen ist, wird in Kapitel 4 vorgestellt, sowie die >Big five<, die fünf zentralen Faktoren der Persönlichkeit. Diese Informationen bieten eine Wissens-

grundlage für die Untersuchung der Teilnehmer auf Persönlichkeitsveränderungen. Abschließen wird das Kapitel mit einer kurzen Einführung in die transpersonale Persönlichkeit.

In Kapitel 5 beginnt der praktische Teil dieser Arbeit. Es geht um die Fortbildung >Kraft des Lachens, Humor und Gesundheit<. Der Rahmen und die Inhalte werden dargestellt.

Darauf aufbauend schließt sich das 6. Kapitel an, in dem es um die Forschung geht. Nach der Beschreibung des Forschungsdesigns folgen dessen kritische Betrachtung und die Darstellung der Forschungsergebnisse.

Kapitel 7 stellt dann kurz die Relevanz für die soziale und pädagogische Arbeit dar.

Der Schluss dieser Arbeit in Kapitel 8 fasst wichtige Feststellungen der vorherigen Kapitel zusammen, um eine kritische Würdigung und ein Fazit zu ermöglichen.

2. Der Clown

Die ersten Gedanken an den Clown mögen zu einem Spaßmacher in den Zirkus führen. Doch der Clown ist weit mehr als das.

Seit jeher nahm er seinen Platz in den menschlichen Kulturen ein und wurde so zu einer kulturhistorischen Figur mit archetypischen Zügen.³

Der Begriff Clown lässt sich von dem lateinischen Wort >colonus< ableiten, das für den Bauern, Einwohner und Siedler steht. Ein Zusammenhang könnte sich so erklären lassen, dass ebenso wie der Siedler auch der Clown in Neuland vordringt. Er verharrt nicht im Althergebrachten, sondern wendet sich dem Ungewohnten zu. Gegebenenfalls werden Regeln gebrochen, Werte und Normen, die über eine lange Zeit bestand hatten, in Frage gestellt und von Traditionen sowie der Normalität abgewichen. Diese Wesenszüge können dem Siedler wie dem Clown zueigen sein.⁴

Der Clown hinterfragt gesellschaftliche Zusammenhänge und die Grundfesten von Ordnung und Hierarchie. Doch was mag der Grund für seine beständige Existenz über Zeit und Kulturen hinweg sein? Vermutet wird, dass der Clown gebraucht wurde und heute immer noch gebraucht wird, um Gruppen, Gemeinschaften und Gesellschaftssysteme beweglich zu halten. Indem er Glaubenssätze und eingefahrene Strukturen in ein neues Licht rückt, kann das Denken seiner Zuschauer in neue Bahnen gelenkt werden. Wird so eine Selbstreflexion und das Hinterfragen von Verhaltensweisen eingeleitet, besteht darauf aufbauend die Möglichkeit, sich und die Gesellschaft weiterzuentwickeln. Ein Verharren und Festhalten am Alten würde keine Stabilität, sondern Stillstand bedeuten. Stabilität kann in einem Mitfließen und Weiterentwickeln in dem sich ständig wandelnden Geschehen der Welt entstehen.⁵

³ Vgl. Karnath, S. (2008): S.109.

⁴ Vgl. Schilling, J. und Muderer, C. (2010): S.61.

⁵ Vgl. Karnath, S. (2008): S.111.

2.1 Die Geschichte des Clowns

Die Geschichte des Clowns geht bis zu den Anfängen der Menschheit zurück. Hier soll ein kurzer Einblick in einige Orte clownesken Geschehens gegeben werden. Dieser ist nicht als kritische Würdigung zu verstehen, sondern als kurze Beleuchtung einiger Clownfiguren in der Geschichte.

Bei Naturvölkern, wie bei den nordamerikanischen Indianern, nahm der Clown eine wichtige Rolle ein und war mit dieser in die Kultur fest eingebunden. Er trat in einer Vielfalt von Erscheinungsbildern auf. Vertreter wurden unter anderem Trickster, Heyoka und Kojote genannt. Ursprünglich erschien der indianische Schelm als eine Gottheit mit gespaltener Seele. Er barg den Kulturheros und den widersachenden Narr in sich und pendelte zwischen der weltlichen Wirklichkeit und der Götterwelt hin und her.⁶ Zu den Aufgaben des indianischen Schelms gehörte unter anderem die Menschen durch sein Spiel zum Lachen zu bringen und die Kinder zu lehren. Zudem war er Heiler.⁷ Der Clown stellte die Grundfesten der Stammesordnung in Frage sowie die Macht der Götter und ihrer irdischen Diener. Er machte deutlich, dass alle Regeln, die auf der Erde galten, von Menschen gemachte waren und relativierte so den allumfassenden Wahrheitsanspruch der Stammespriester. Der Weg zu einem freieren Denken wurde auf diese Weise geöffnet. Durch sein Spiel, sein Verhalten und Wesen schafft der Heyoka Ordnung, Frieden, Gesundheit und Verbundenheit. Er konnte destruktive Energien wandeln und spiegeln, war Freund und ein echter Verbündeter für die Mitglieder der indianischen Gemeinschaft.⁸

Im Christentum wurde der Clown aus dem religiösen Raum verbannt. Dieser stellte seine Impulse und Triebe dar und drückte sich sehr körperbetont aus. Der Körper wurde jedoch von den christlichen Anhängern als Gefängnis der Seele betrachtet, den es abzulehnen galt. Da der Clown, ganz in seinem Körper lebend, dem sittlichen Verständnis der Kirche widersprach und zudem die göttliche Ordnung in Frage stellte, konnte er in diesem Kontext nicht akzeptiert werden.⁹ Dies tat er unter anderem, indem Narrenfeste zwischen dem 12. und dem 17. Jahrhundert in Pariser Kirchen als Parodie auf die heilige Messe gehalten wurden. Zudem bildeten sich Gruppen, wie die >sociétés joyeuses<, die an der Tradition der Narrenfeste festhielten und diese weiter zelebrierten. Anders als die indianischen Schelme wurden diese Narren als politische und gesellschaftliche Bedrohung gesehen.

Zunehmend aus der Gesellschaft ausgrenzt, wurden im Mittelalter die Marktplätze und Jahrmärkte, fürstliche Höfe und weltliche Bühnen sein neues >zu Hause<.¹⁰

⁶ Vgl. Barloewen, C. v. (1981): S.11ff.

⁷ Vgl. Gilmore, D. (o. J.): o. S. Online im Internet.

⁸ Vgl. Gilmore, D. (o. J.a): o. S. Online im Internet.

⁹ Vgl. Schilling, J. und Muderer, C. (2010): S.61.

¹⁰ Vgl. Barloewen, C. v. (1981): S.22ff.

An den fürstlichen Höfen war der Hofnarr eine feste Institution. Er spiegelte den Herrschenden deren Verhaltensweisen, wodurch jenen eigene Muster und oft unliebsame Wahrheiten vor Augen geführt wurden. Er stellte absolutistische Regeln in Frage und verhalf zu neuen Blickwinkeln. Aufgabe des Narren war dabei, den Herrschenden zu belustigen und ihn aus Zuständen der Melancholie zu befreien. Der Narr war somit auch für die königliche/fürstliche Gesundheit zuständig.

Als Mittler zwischen den Herrschenden und dem Volk, agierte er aus einer Art neutralen Position heraus. Neben seinen reflektierenden Zügen konnte er auch eine Vertrauensperson des Herren sein. Wurde er der höfischen Gesellschaft allerdings zu unbequem oder langweilte mit öden Späßen, wurde er oft mit dem Tode bestraft.¹¹

Das gegen Ende des 18. Jahrhunderts aufstrebende Bürgertum und der damit einhergehenden Machtverlust der Aristokratie, nahm auch dem Hofnarren seine Bedeutung.¹²

Im 16. Jahrhundert gelang der Weg auf die Bühne. **In der >Commedia dell'Arte<**, einem Stehgreifspiel der Masken und Kostüme, wurde clowneske Kunst als Harlekin (Dienerfigur von meist ausgelassener Lustigkeit aus der >Commedia dell'arte< der Renaissance)¹³ dargeboten, die sich ein Jahrhundert später auch in der Theaterliteratur wieder fand.¹⁴

In der Geschichte tauchte der Clown in ambivalenten Rollen auf, die in ihren Ursprüngen stets die kosmische Ordnung in Frage stellten. In seinen diabolischen Zügen wandte er sich an die göttliche und mythologische Ordnung. **In der Moderne** fehlte es dem Clown an diesen klar festgelegten Ordnungen. Es fehlte an Reibungsflächen, wodurch von einer Domestizierung des Clowns gesprochen wurde. In dieser Art der Standpunktlosigkeit galt es einen neuen Platz zu finden. Dieser war ambivalent und so zeichneten Lachen und tiefe Traurigkeit den Clown aus. Der Clown suchte in der Tragik des Lebens die Spuren des Glücks.¹⁵

Seine vorerst letzte Heimat fand der Narr und Harlekin neben dem Varieté **im Zirkus**, wo er seinen heutigen Namen erhielt: Clown. Hier taucht er bis heute unter anderem als >Dummer August< und als >Weißclown< auf. Der >Dumme August< ist ein Tollpatsch, der ungelenkt in Probleme stolpert und Grenzen überschreitet. Er kann die Realität verspotten. In ihm lässt sich Naivität und das spielende Kind wieder finden. Der >Weißclown< stellt seinen Gegenpart dar – stets korrekt und seriös, autoritär und intelligent.¹⁶ Er steht für die Norm der Gesellschaft, der >Dumme August< für den Protest.¹⁷

¹¹ Vgl. Schilling, J. und Muderer, C. (2010): S.62f.

¹² Vgl. Barloewen, C. v. (1981): S.61f.

¹³ Vgl. Wikipedia (2011a): o. S. Online im Internet.

¹⁴ Vgl. Barloewen, C. v. (1981): S.50f.

¹⁵ Vgl. ebd.: S.69ff.

¹⁶ Vgl. Schilling, J. und Muderer, C. (2010): S.62.

¹⁷ Vgl. Barloewen, C. v. (1981): S.49.

Dem Publikum wurde und wird eine breite Palette an Identifikationsmöglichkeiten geboten. Der Clown wurde zugänglich und bekam liebeswerte Züge. Im Zirkus kann der Clown Verhaltensweisen zeigen, die den Menschen zueigen sind, jedoch in einem anderen Kontext gesellschaftlich geächtet werden. Dieses >Sich-selbst-Wiederentdecken< und indirekt über das eigene Stolpern zu lachen kann eine befreiende Wirkung haben.¹⁸

Dem Clown waren alle Ebenen des Zirkus zugänglich, vom Publikum bis zum Direktor. Er, nirgendwo dazugehörig, war Teil des Ganzen und konnte sich mit seinen Späße und Darbietungen an alle wenden.

Als Reprisenclown hatte er seine ersten Aufgaben, die darin bestanden, zwischen den Nummern der Artisten deren Darstellung wieder aufzugreifen oder zu einer neuen Nummer überzuleiten. Mit seiner lustigen Art ermöglichte er dem Publikum zwischen den spannenden Artistendarbietungen und Höchstleistungen ein Durchatmen und Entspannen. Er wurde für den Zirkus unentbehrlich und durfte einen immer größeren Platz einnehmen, bis hin zur eigenen Clownsnummer.¹⁹

Erwähnt werden sollen an dieser Stelle die drei größten Zirkusclowns, Oleg Popow, ein Zirkus-Poet, Grock, der berühmte Musik-Clown, und Clown Pic aus dem Zirkus Roncalli.²⁰

Gesellschaften und Kulturen verändern sich. Um Aktualität zu behalten und die Themen der Zeit zu treffen, muss die clowneske Kunst vor dem Hintergrund ihres Umfeldes immer wieder neu erfunden werden. Sie stellt kein einmal festgelegtes Absolutum dar.²¹

Zuvor auf den Zirkus begrenzt beginnt sich der Spielraum des Clowns wieder zu weiten. 1986 entstand die Idee der Clown-Doktoren bei dem Mitbegründer des Stadtzirkus von New York, Michael Christensen: Clowns, die in Kliniken gehen, um kranke Menschen in ihrem Heilungs- und Genesungsprozess zu unterstützen.²² Die Clownin Laura Fernandez brachte diese Idee sieben Jahre später mit nach Deutschland. Über dessen Grenzen hinaus ließen sich bald auch in Europas Kliniken Clowns finden. Was mit dem Einsatzort Kinderklinik begann ist heute auf fast alle Stationen ausgeweitet. Es gibt sie in der Reha-Klinik und in Altenheimen. Bevor der Clown mit den Menschen in Kontakt tritt, werden Erkundigungen über die Krankengeschichte und das derzeitige Befinden eingeholt. Der **Klinik-Clown** sieht es als seine Aufgabe mit den Menschen in Beziehung zu treten. Er fühlt mit den Patienten mit, kann Zuhörer, Freund und Spaßmacher sein. Er nimmt seine Zuschauer in eine phantasievolle Welt mit, in der andere Regeln gelten als im Krankenhausalltag. Für eine Zeit können Schmerzen vergessen und durch Lachen die Selbstheilungskräfte gestärkt werden.

¹⁸ Vgl. Barloewen, C. v. (1981): S.79.

¹⁹ Vgl. Karnath, S. (2008): S. 114ff.

²⁰ Vgl. Schilling, J. und Muderer, C. (2010): S. 62.

²¹ Vgl. Barloewen, C. v. (1981): S.47.

²² Vgl. Wikipedia (2011b): o.S. Online im Internet.

In Deutschland haben sich in vielen Städten Vereine gegründet, deren Mitglieder als Clown-Doktoren (Clowns, die sich am Doktorenhandwerk probieren) oder als Klinik-Clowns (normaler Clown in der Klinik) kranke oder alte Menschen besuchen.²³

Auch auf die Straße ist der Clown zurück gekehrt. In Form von **Clownarmeen** schließen sich Menschen zusammen, um sich über Dinge lächerlich zu machen. Was ursprünglich mit einer Parodie auf das Militär begonnen hat, weitet sich zunehmend auf verschiedene gesellschaftliche Themen aus, wie beispielsweise bei der >Clandestine Insurgent Rebel Clown Army<, >CIRCA<, die heimliche aufständische Rebellen-Clownarmee.²⁴ Sie ist „eine politisch linke, antiautoritäre Gruppe von Aktivisten, die sich als Clown verkleiden und mit gewaltfreien Aktionen zum Beispiel gegen Globalisierung, Castor-Transporte, Krieg und in ihren Augen nicht nachhaltige und wenig sozialverträgliche Aspekte der Wirtschaftsordnung protestieren.“²⁵

Neben dieser öffentlichen Protestform auf der Straße, findet der Clown noch einen weiteren Weg zurück in die Gesellschaft. Neue Bestrebungen gehen dahin, eine **Clownpädagogik** zu etablieren. Lässt sich auch hier eine friedliche Form des Protests gegen bestehende Formen erkennen? Sozial Arbeiter, Pädagogen und Erzieher können in die Rolle des Clowns schlüpfen und so Kindern und Jugendlichen aus einer ganz anderen Rolle, als der bisherigen, begegnen. Der Clown kann mit seinen Zuschauern in Interaktion treten, sie in eine phantasievolle Welt mitnehmen oder in deren Welt eintauchen, Gefühle spiegeln oder über sie sprechen, den Menschen annehmen, ohne zu urteilen und dem Kind, Jugendlichen oder auch Erwachsenen im gegenwärtigen Augenblick begegnen. Er zeigt alternative Handlungsstrategien auf.²⁶ In dem Buch >Der Clown in der pädagogischen und sozialen Arbeit< von Schilling und Muderer werden am Beispiel einer Einrichtung der Kinder- und Jugendhilfe gezeigt, wie Elemente und Spieltechniken der Clownfigur in der Pädagogik eingesetzt werden können. In Deutschland gibt es mehrere Schulen, an denen sich das Handwerk des Clowns erlernen lässt, ob beispielsweise für gesundheitliche oder pädagogische Zwecke, für die Bühne oder Klinik, zur Selbstfindung und -erfahrung oder aus Spaß an der Freude.

Sich auf die Suche nach dem eigenen Clown zu begeben, kann ein weiteres pädagogisches Mittel sein. Kann der Mensch das Wesen des Clowns, vielleicht Teile davon, in sich entdecken? Macht es einen Unterschied im Wohlbefinden eines Menschen, wenn er sich erlaubt mehr Clown zu sein? Auf diese Fragen wird diese Arbeit an späterer Stelle eingehen, wenn es um die Fortbildung >Kraft des Lachens, Humor und Gesundheit< geht.

Doch was macht das Wesen des Clowns überhaupt aus?

²³ Vgl. Schilling, J. und Muderer, C. (2010): S. 63f.

²⁴ Vgl. Anarchopedia (2008): o. S. Online im Internet.

²⁵ Wikipedia (2011c): o. S. Online im Internet.

²⁶ Vgl. Schilling, J. und Muderer, C. (2010): S.10ff.

2.2 Das Wesen des Clowns

Der Clown ist neugierig. Er erforscht seine Gefühle, Gedanken, seinen Körper und die Welt, die ihn umgibt. Er ist mit der Welt in ihm und um ihn herum verbunden und zugleich ein Individuum für sich, denn seine Welt liegt jenseits anhaltender menschlicher Beziehungen - sich in seinem Spiel auf verschiedenste menschliche Leiden und gesellschaftliche Problematiken beziehend und doch nicht in direkte Beziehung gehend. Sehnsüchtig verfolgt der Clown seine Ziele, doch sie sind unerreichbar für ihn. Er scheitert, wieder und wieder. Er verfehlt seine Ziele, treffsicher, stolpert von einem Missgeschick in das nächste und - er hat Spaß dabei. Er liebt die Krise. So kann sein Weg als das eigentliche Ziel gesehen werden, den er unermüdlich voll Naivität verfolgt. Er ist risikobereit, staunt und hat sich Fähigkeiten bewahrt, die oft das Wesen kleiner Kinder ausmachen.²⁷ Doch er verkörpert einen Erwachsenen mit dessen Erfahrungen und Bewusstsein, und wird so zu einem Wanderer und „Mittler zwischen den beiden Welten, der Welt der Rationalität und der Welt der zentrierten Leichtigkeit, des Traums, des Mysteriums.“²⁸

Clowns existieren so außerhalb jeder Ordnung. Sie untergraben Konventionen und nehmen soziales (Fehl-)Verhalten als Ausgangspunkt für ihr Spiel. Sie überschreiten Grenzen. Übertreiben. Nehmen Abstand von den Dramen einzelner, lösen sich vom konkreten Zusammenhang und stellen die Probleme einzelner in ihrer generellen Problematik dar. Sie machen sich von den Erwartungen anderer frei, rebellieren mit ihrem unkonventionellen Spiel gegen die Erwartungshaltung und handeln -anstatt für andere- aus einem Selbstzweck heraus.

Sie sind Vorkämpfer gegen das zweckgebundene Denken, Opfer der Umstände und Heimatlose. In Armut können sie Freiheit entdecken, im Scheitern Freude. Clowns streben nicht nach Besitztümern. Sie laufen den materiellen Werten nicht hinterher, sondern würden sich vielmehr gegen dieses menschliche Bemühen auflehnen.²⁹

„Sie revoltieren gegen die Langeweile jedes verordneten Systems, gegen stumpfe Pietät und müde Hoffnung, gegen den beängstigend reibungslosen Ablauf, gegen fugenlose Totalität, die Schlupflöcher verbaut und Spontanität als nicht planbar verdammt.“³⁰

Das Wesen und Verhalten des Clowns kann so eine Bedeutung für politische Dimensionen haben. „Eine Kultur, die Phantasien und Utopien nicht mehr unmittelbar integrieren kann, braucht Clowns, die verbotene Passagen vermitteln, die an der Schwelle stehen und zu einer neuen Ordnung führen wollen, die mit sprachlosen Lippen den Zuschauer dem gegängelten Leben festgeschriebener Normen entreißen.“³¹

²⁷ Vgl. Karnath, S. (2008): S.113ff.

²⁸ Vgl. ebd.: S.114.

²⁹ Vgl. Barloewen, C. v. (1981): S.127ff.

³⁰ Ebd.: S.134.

³¹ Ebd.: S.135.

„Allen Clowns gemeinsam ist die Komik, die aus der mechanischen Starrheit oder der Zerstretheit eines Menschen resultiert. Clowns sind immer große Zerstreute, verträumte Geister, wenn sie ... über die Wirklichkeit stolpern, Sterngucker, denen das Leben schadenfroh ein Bein stellt. [...] Komik vollzieht sich oft unbewußt [sic], komische Personen wissen nicht unbedingt, daß [sic] sie komisch sind.“³² Indem der Clown seine Körpermechanik beherrscht und mit Bewegungen spielt, die der inneren Balance widersprechen, kann er ebenso eine komische Wirkung haben und Lachen auslösen. In seinem körperbezogenen Spiel lebt er im gegenwärtigen Augenblick. Er ist präsent, in der Gegenwart und an dem Ort, an dem er sich befindet. Die clowneske Kunst hat ihren Platz jedoch nicht vordergründig im Hier und Jetzt, sondern vielmehr im Jetzt und Allezeit.³³ Dieses Zeitempfinden spiegelt sich auch im Clown wider: Sie sind alterslose Figuren.³⁴

In der langen Geschichte des Clowns haben sich verschiedene Typen herausgebildet, die in ihrer Erscheinung und Ausdruck sehr auseinander gehen können. Hinter jedem Clown steckt ein Mensch, der seine individuelle Persönlichkeit mit der Clownsfigur zusammen- und eigene Erfahrungen und Prägungen mit einbringt. Gewiss findet sich das beschriebene Wesen des Clowns auch nicht in jedem Clown wider, gewiss tauchen nicht alle Aspekte in einem Clown auf und doch gibt es einen Einblick in das, was einen authentischen Clown im Kern ausmacht.

2.3 Der Clown des David Gilmore

Im Folgenden soll es - als Grundlage für den späteren Praxisteil und für ein besseres Verständnis seiner Fortbildung - um David Gilmore und sein Verständnis des Clowns gehen.

2.3.1 David Gilmore

David Gilmore ist Regisseur, Theaterpädagoge und -therapeut. Und er ist Clown. 1949 wurde er in Ostlondon, England, in eine jüdische Familie hinein geboren, wuchs dort auf und studierte in Cambridge >Moderne Sprachen< (Sprach- und Literaturwissenschaften). Im Laufe dieser Jahre wurde er durch verschiedene Spannungen in seinem Leben tief geprägt – durch die Geldnot und den Leistungsdruck sowie durch die Wünsche seiner Eltern, die mit seinen eigenen auseinander klafften. Außerdem war das Jüdisch-Sein in einer religiös anders orientierten Umwelt eine Belastung. Die Geschichte der Juden, die viel Gewalt erleiden mussten, geht weit zurück. Angst, Wut und Scham blieben bei Gilmore zurück und trieben

³² Barloewen, C. v. (1981): S.92.

³³ Vgl. ebd.: S.137f.

³⁴ Vgl. ebd.: S.150.

ihn an, sich über tabuisierte Grenzen in seiner Familie und festgesetzten Vorstellungen hinwegzusetzen, um für sich einen eigenen Weg zu finden. Die Entscheidung für einen närrischen Lebensweg führte ihn nach Westberlin, Deutschland. Sein Wunsch war es Abstand vom Druck und Scham seiner Herkunft zu gewinnen, sich von den Verurteilungen über sich selbst und andere zu lösen sowie Vertrauen in seine spielerischen und kreativen Fähigkeiten zu üben.

Diesem Wunsch nachkommend suchte er bei Therapeuten und Künstlern Hilfe, die ihn zum einen bei der Aufarbeitung eigener Themen unterstützen und zum anderen den Umgang mit der Bühne als kreatives Mittel lehrten. Er lernte den Umgang mit Körperausdruck und dem Impuls des Augenblicks als Grundlage der Improvisation kennen. Im Theater-, wie auch im therapeutischen Bereich interessierten ihn besonders die körperorientierten Verfahren und das physikalische Theater, welche untrennbar für Gilmore zusammen gehören und bis heute charakteristisch für seine Arbeit und seine Auffassung vom Leben sind. Zu weiteren wichtigen Einflüssen in seinem Leben zählen unter anderem Tanz- und Theaterimprovisation, körperorientierte Therapieformen und Tätigkeiten als Soloclown. Er absolvierte eine Clownausbildung bei Johannes Galli, gründete und leitete ein eigenes Kindertheater und ist Lehrer im >Quadrinity Prozess<³⁵, um an dieser Stelle nur einige Stationen und Ausbildungen auf seinem Lebensweg zu nennen.³⁶

Heute lebt er in Freudenstadt, leitet dort seit 2007 eine Humor- und Lebensschule und arbeitet als Seminarleiter. Seine Weiterbildungen umfassen den sozialen, pädagogischen und den Gesundheitsbereich.

In all den Jahren sah Gilmore seinen größten Lehrer im Leben an sich sowie im Vertrauen auf die Intuition seines Herzens.³⁷

2.3.2 Gilmores Verständnis vom Clown

Zentral für die Fortbildungen und Seminare von Gilmore ist sein Verständnis vom Clown. Auf diesem baut seine Arbeit mit Menschen, in Kursen und auf der Bühne auf. Um ein differenziertes Wissen über den Clown zu erlangen, wird nun eine Unterscheidung vom Clown und Narren aus Gilmores Sicht folgen. Darauf aufbauend steht sein Verständnis vom Clown im Mittelpunkt.

Von beiden Figuren würden in der Geschichte und auch heutzutage verschiedene Varianten auftauchen, die zu Überschneidungen führten und eine klare Grenzziehung erschwerten. Eine grundsätzliche Unterscheidung wäre jedoch trotzdem möglich, da der Clown sowie der Narr andere Bedürfnisse des Menschen ausdrückten.

³⁵ Der Quadrinity Prozess ist eine Kurzzeittherapie.

³⁶ Vgl. Gilmore, D. (o. J. b): o. S. Online im Internet.

³⁷ Vgl. Gilmore, D. (o. J. c): o. S. Online im Internet.

Gemeinsam hätten beide, dass sie für die ursprüngliche Natur des Menschen stehen, für dessen Schöpfer- und Spielkraft, aus der das Lachen hervorginge. Sie seien die >Null<, sozusagen der >Nullpunkt< in jedem Menschen, der sich von gelernten Rollen und den Begrenzungen im Leben unterscheide. In einem Moment der Fassungslosigkeit sei es möglich, sich in dieser >Null< wieder zu finden, sich selbst wieder treu zu sein und identisch mit sich selbst. Diese sei der Ausgangspunkt für ein Spiel, authentisch und befreiend, das die natürliche Lebensfreude ausdrücke. An späterer Stelle mehr zur >Null<.

2.3.3 Der Narr

Der Narr sei im Alltag wieder zu finden. Für ihn stünden Wahrheit, Wahrheitssuche und die Freiheit an oberster Stelle, höher gestellt noch als das eigene Leben. Indem er sich frage, was wahr und wirklich sei und wer sich anmaße, darüber zu urteilen, würde er sich an die eigene sowie die Ehrlichkeit anderer Menschen richten. Durch ihn würden die Absolutheit hinterfragt, Bezug zum Intellekt genommen und Sinnfragen nachgegangen werden.

Im Alltag könne der Narr viele Formen annehmen: Sein Verhalten ließe ihn erkennen und seine Andersartigkeit aus der homogenen Masse hervorstechen. Durch seinen Witz und sein Scheitern mache er auf sich aufmerksam, könne durch seinen Intellekt und seine Schläue überraschen und durch die Bereitschaft zur Wahrheit schockieren. Wirken könne er auch im Verborgenen und Widersprüchlichkeiten zeigen.

Jeder Mensch sei in seinem Inneren ein Narr und so in Verbindung mit dem Leben und im Kern gesund. Diese Qualität bliebe jedoch oft hinter den Masken verschiedener Rollen, hinter Verletzungen und den Konzepten und Überzeugungen, die der Mensch im Laufe seines Lebens lernte, verborgen. Der Narr spiegle den Menschen ihre Masken und ihre Art, die Wahrheit zu verleugnen.

Es brauche Mut in dieser Welt, den >Narrensprung< zu wagen und authentisch zu sein. Doch wenn die Menschen vom Narr lernten, ganz sie selbst zu sein, ohne sich von ihrem eigenen Sein/Wesen zu entfremden, wäre der Weg frei dem Herzen zu folgen.

2.3.4 Der Clown

Das >zu Hause< des Clowns sei die Bühne oder Manege, wo er seine Zuschauer zum Lachen bringe und für eine Weile ihre Sorgen vergessen ließe. Er nutze die Übertreibung und stelle bekannte Dinge auf eine unerwartete, beispielsweise gegensätzliche Weise dar. Auf diese Art habe er eine belebende und befreiende Wirkung sowie Zugang zu den Gefühlen des Publikums. Sein Ziel sei es, dass Menschen sich von festgefahrenen Meinungen,

Denkmustern und Urteilen befreien und lernen, das Leben aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten als gewohnt, bis sie wieder frei mit dem Strom des Lebens >mitfließen< können.

Der Clown sei „der Ausdruck körperbetonter Lebendigkeit“.³⁸ Er nähme mit allen Sinnen wahr und richte seine Botschaften nicht nur an seine Zuschauer, sondern auch an sich selbst und das ganze Universum, mit dem er verbunden sei.

Zu erkennen sei der Clown an seiner oft bunten Kleidung, der roten Nase und seiner kindlichen Lust am Spiel. Naiv, unvoreingenommen und unmittelbar begegne er der Welt. Seine Zeit sei der Augenblick. In diesem erlaube er sich all´ das zu sein, was er gerade ist. Kein Thema werde tabuisiert. Aus einer liebevollen Haltung heraus stelle er in seinem Spiel Verhaltensweisen der Menschen dar sowie deren Verrückt- und Verbohrtheiten und das >Theater<, das Menschen miteinander und in ihrem Leben spielen.

Er habe den Mut seine Ängste zu zeigen - anstatt sie zu verdrängen, gebe er ihnen Raum. Sie dürften sein, fänden liebevolle Annahme und könnten so in angenehme Gefühle gewandelt werden. Der Clown sei offen, begrenze sich nicht selbst und nehme dem oft verdrängten Gefühle, Angst, seine Macht. Auch seine Meinung gebe er preis.

In seinen Darstellungen sei der Clown extrem, unberechenbar und folge impulsiv seinen Gefühlen, die sich innerhalb kürzester Zeit ändern könnten. Er liebe die Spontaneität und übergebe sich dabei vertrauensvoll dem Leben. Gerade er dabei in eine Katastrophe, suche er in ihr unermüdlich nach einer Lösung.³⁹

Laut Gilmore tut er „genau das, wovor die meisten Angst haben: Er gibt sich hin. Einem Spiel, einem Gefühl. Er stolpert, er versagt, er blamiert sich, er scheitert. Seine Würde, sein [sic] Humor und deshalb sein Gleichgewicht aber verliert er nie.“⁴⁰

2.3.5 Die >Null<

Der Clown agiert aus der >Null< heraus. In der Arbeit von David Gilmore nimmt diese eine wichtige Rolle ein. Aus diesem Grund soll auf die >Null< an dieser Stelle näher eingegangen werden.

Ein Mensch, der aus der >Null< heraus lebt, steht in Kontakt mit seiner Lebensenergie. Er handelt aus seiner Mitte heraus, losgelöst von seiner Prägung. Geprägt wird der Mensch von klein auf. Die Kultur, in der ein Mensch aufwächst, sein Umfeld und seine Familie vermitteln ihm eine Vorstellung von der Welt. Sie lehren ihn Glaubenssätze und Einstellungen sowie das Fällern von Urteilen. Der Mensch bildet sich eine Meinung und entwickelt eine eigene Landkarte der Welt. Indem Dinge kategorisiert und beurteilt werden, können sie nicht mehr als zusammengehörig und als Einheit gesehen werden. Der Mensch sieht die Unterschiede

³⁸ Gilmore, D. (o. J. d.): o. S. Online im Internet.

³⁹ Vgl. ebd.: o. S. Online im Internet.

⁴⁰ Ebd.: o. S. Online im Internet.

und fühlt sich zunehmend von der Welt getrennt, die ihn umgibt. Darüber hinaus sehen Menschen in ihrem Gegenüber, was dieses erlebt, erreicht und aus seinem Leben gemacht hat. Der Mensch ist wie ein beschriebenes Blatt.

Bricht um einen Menschen herum nun alles Äußere weg, dann lässt sich die >Null< in dem finden, was im Inneren übrig bleibt. Eine Vorstellung davon kann man gewinnen, wenn man kleine Kinder beobachtet. Frei von blockierenden Glaubenssätzen, Mustern und Urteilen folgen sie ihrem Inneren. (Dies trifft nicht auf alle kleinen Kinder zu, jedoch auf viele.) Nichts ist dabei vorherbestimmt, sondern dem Augenblick überlassen. Befindet sich der Mensch im Zustand der >Null<, löst er sich von seinem Zeitempfinden, fühlt sich mit der Welt um ihn herum verbunden und ist offen für das Leben, Begegnungen und Beziehung. Die >Null< bedeutet Losgelassenheit und Hingabe. Sie lässt den Menschen genießen und Freude am Leben sowie Wertschätzung empfinden.

Der Mensch ist ganz körperlich und fühlend. Voller Energie kann er authentisch seinen Weg gehen, gelöst, erfüllt und dankbar. Er ist wie ein unbeschriebenes Blatt.⁴¹

Der Clown ist diese >Null<.

3. Der Mensch als Ganzheit

Der Clown ist körperlich und fühlend. Der Mensch, der sich auf die Suche nach seinem inneren Clown begibt, lernt diesen Aspekten neben seinem Verstand Raum zu geben. Bei vielen Menschen nimmt der Verstand eine zentrale Rolle ein. Von klein auf wird die Bedeutung des Intellekts, der Rationalität und eben des Verstandes hervorgehoben – ob in der Schule oder durch die leistungsorientierte Gesellschaft. Bilde dich, dann bist du wer! Diese Fähigkeiten, die mit der Aktivität der linken Gehirnhälfte zusammen hängen, erhalten viele Möglichkeiten der Entfaltung und Förderung. Die rechte Hirnhemisphäre ist unter anderem für das Gefühl, die Intuition und das ganzheitliche Erfassen zuständig, also aktiv, wenn der Mensch sich mit seinem inneren Clown verbindet, wenn er in die >Null< geht.⁴² Anzuerkennen, dass es neben dem Verstand das Gefühl als einen wichtigen Aspekt gibt, ebnet den Weg für eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen. Bleiben wir auf diesem Weg, dann darf auch der Körper in der ganzheitlichen Betrachtung nicht fehlen.

Den Menschen ganzheitlich betrachten zu wollen, öffnet einen weiteren Schauplatz: Der Zusammenhang von Körper, Gefühl und Verstand, der in dieser Arbeit zwar nur kurze Erwähnung finden kann, jedoch aufgrund seiner Bedeutung für die Clownarbeit nicht fehlen darf. Gewiss gibt es zudem noch weitere Aspekte, die einen Menschen in seiner Ganzheit ausmachen, wie den Geist, beziehungsweise die Psyche. An dieser Stelle sollen jedoch lediglich

⁴¹ Vgl. Gilmore, D. (2007): S.11ff.

⁴² Vgl. Karnath, S. (2008): S. 117f.

das biopsychosoziale Modell der Gesundheit und eine Übung aus der Fortbildung >Kraft des Lachens, Humor und Gesundheit< vorgestellt werden, die die Ganzheitlichkeit und den Zusammenhang von verschiedenen Aspekten verdeutlichen. In Punkt 4. geht es um die Persönlichkeit des Menschen, ein weiterer Aspekt, der für eine ganzheitliche Betrachtung interessant sein kann. Diese Arbeit soll an dieser Stelle als Anregung verstanden werden, bei weitergehendem Interesse dieses Thema selbst zu vertiefen und weiter zu denken.

3.1 Das biopsychosoziale Modell der Gesundheit

In diesem Modell werden der Körper und der Geist nicht als dualistisch betrachtet, sondern als miteinander in Verbindung stehend. Es setzt sich aus den drei Komponenten bio, psycho und sozial zusammen, wobei sich diese jeweils auf die körperliche, auf die psychische und die soziale Komponente von Gesundheit beziehen. Die körperliche Gesundheit wird so mit dem seelischen Zustand auf der einen Seite und mit der Umwelt auf der anderen verbunden und kann nicht unabhängig von ihnen betrachtet werden.⁴³ Der Weg zum Clown bedeutet diese Zusammenhänge wahrzunehmen und sie anzuerkennen und alle Aspekte bewusst zu integrieren.

Der Gesundheitspsychologe James Pennebaker „zeigte, dass das Unterdrücken von Gedanken und Gefühlen, die mit persönlichen Erfahrungen verbunden sind, einen verheerenden Tribut von der geistigen und körperlichen Gesundheit fordert.“⁴⁴ Derartige Gedanken und Gefühle zu unterdrücken, würde eine hohe psychische Belastung bedeuten und zunehmend die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen Krankheit mindern.⁴⁵ In der Arbeit von Gilmore geht es auch darum, sich die eigenen unterdrückten Gedanken und Gefühle zu zeigen und sich liebevoll anzunehmen, was diese Arbeit an späterer Stelle genauer erläutern wird.

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass es immer, wenn es um die Gesundheit eines Menschen und seine Heilung geht, auch um seine ganzheitliche Betrachtung und die Einbeziehung all´ seiner Aspekte gehen muss. Hier kann die Clownarbeit ansetzen.

3.2 Körper, Gefühl und Verstand

Auch spielerisch kann der Zusammenhang von Körper, Gefühl und Verstand verdeutlicht werden. Die Teilnehmer der Fortbildung erlebten dies in der Übung >Körper, Gefühl und Verstand<. Die Beschreibung dieser Übung erfolgt nun, um zu veranschaulichen, wie das Thema >Mensch als Ganzheit< in der Fortbildung praktisch aufgegriffen wurde.

⁴³ Vgl. Gerrig, R. J. und Zimbardo, P. G. (2008): S.487.

⁴⁴ Ebd.: S.495.

⁴⁵ Vgl. ebd.: S.495.

Übung: Drei Personen bilden dabei zusammen einen Menschen und verkörpern jeweils Körper, Gefühl und Verstand. Miteinander gehen sie in die Interaktion, ausgehend von einem Impuls, den einer der Dreien gibt. Dies kann ein Gedanke, ein Gefühl, ein körperliches Leiden oder eine bestimmte Körperhaltung sein. In der anschließenden Reflexion werden die jeweiligen Empfindungen und Reaktionsketten besprochen. In der Fortbildung konnten die Impulsgeber die Reaktionen der anderen beiden nachvollziehen, neue Erkenntnisse gewinnen und Rückschlüsse auf ihrem Alltag ziehen.

Ein Beispiel dieser Übung aus der Fortbildung:

Der Impuls geht vom Gefühl aus. Es empfindet Staunen und Freude. *>Ist das schön!<* Der Verstand: *>Was soll das denn jetzt? Was soll denn daran schön sein? Es ist auch mal gut jetzt! Bis die Leute wieder gucken!<* Das Gefühl versteht den Verstand nicht, es sei doch wirklich schön hier. Es versteht nicht, warum es sich nicht freuen soll. Nach einem weiteren Verbot durch den Verstand muss das Gefühl hinnehmen, dass jetzt der Verstand bestimmt, wann es Freude empfinden darf. Auf diesen hört es ab jetzt. Es kann jedoch, wenn es dann einen *>Gefühls-Freifahrtschein<* erhält, gar nicht mehr seine ganze Freude empfinden, auch nicht mehr seine ganze Angst oder Wut. Nach einiger Zeit wird es zudem vom Verstand gebremst: *>Jetzt ist auch mal wieder gut!<* Das Gefühl wird im Laufe dieser Interaktion wahn-sinnig traurig - es darf nicht sein. Der Körper ist mittlerweile immer mehr in sich zusammen gesackt. Eine tiefe Traurigkeit legt sich über den ganzen Menschen.

Anschließend lag bei den Beteiligten die Frage nahe, wie viel Gehör sie ihren Gefühlen im Alltag schenkten und was das mit körperlichen Leiden wie Rückenbeschwerden zutun haben könnte.

Dies ist ein Beispiel für ein mögliches Verhaltensmuster eines Menschen. Solche Muster können Auswirkungen auf dessen Persönlichkeit haben. Um die Persönlichkeit des Menschen wird es im Folgenden gehen.

4. Persönlichkeit

Persönlichkeit wird von verschiedenen Psychologen unterschiedlich definiert. All´ diesen Definitionen gleich sind jedoch die zwei grundlegenden Aspekte Einzigartigkeit und charakteristische Verhaltensmuster.⁴⁶ Nach Zimbardo kann die Persönlichkeit eines Menschen „als eine komplexe Menge von einzigartigen psychischen Eigenschaften“ verstanden werden, „welche die für ein Individuum charakteristischen Verhaltensmuster in vielen Situationen über einen längeren Zeitraum hinweg beeinflussen.“⁴⁷

⁴⁶ Vgl. Gerrig, R. J. und Zimbardo, P. G. (2008): S.504.

⁴⁷ Ebd.: S. 504.

In dieser Arbeit geht es um Persönlichkeitsveränderungen. Es stellt sich die Frage, ob sich diese einzigartigen psychischen Eigenschaften der Teilnehmern der Fortbildung >Kraft des Lachens, Humor und Gesundheit< durch den Weg zum Clown verändern lassen. Mit einer Veränderung kann auch eine individuelle Entwicklung einhergehen. Der Wunsch nach Persönlichkeitsentwicklung war für einen Großteil der Gruppe die stärkste Motivation an der Fortbildung teilzunehmen. Weiter würde eine solche Persönlichkeitsveränderung bedeuten, dass sich die charakteristischen Verhaltensmuster eines Menschen, seine Teufelskreise und eingefahrenen Reaktionen dauerhaft verändern ließen.

Im Folgenden soll es kurz um das Fünf-Faktoren-Modell gehen - die >Big Five< der Persönlichkeit, und anschließend um die transpersonale Persönlichkeit. Die >Big Five< waren eine Hilfe, das Thema Persönlichkeit für die Forschung dieser Arbeit greifbar zu machen und eine Orientierung bei der Erstellung des Fragebogens. Die transpersonale Persönlichkeit hat Einfluss auf Gilmores Arbeit, seine Philosophie und auf seine Sichtweise des Menschen.

Aus Gründen der Vollständigkeit und Ganzheitlichkeit soll die transpersonale Persönlichkeit anschließend kurze Erwähnung finden und dem Leser lediglich ein besseres Verständnis für die der Fortbildung zu Grunde liegenden Philosophie ermöglichen.

4.1 >Big Five<

Die Persönlichkeit des Menschen lässt sich in fünf Dimensionen einteilen. Der amerikanische Psychologe G. Allport und sein Kollege H. S. Odbert hatten 1936 eine große Sammlung von Wörtern zusammengestellt, die die menschliche Persönlichkeit beschreiben. Aus dieser Vielzahl von Begriffen wurden Eigenschafts-Dimensionen gebildet - Extraversion, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit, Neurotizismus und Offenheit für Erfahrungen. Jede dieser Dimensionen bzw. Faktoren ist bipolar, was bedeutet, dass jede Eigenschaft zwischen einem geringen und einem hohen Ausprägungspol variieren kann.

In der Dimension Extraversion stehen sich bipolar gesprächig, energiegeladen und durchsetzungsfähig gegenüber mit ruhig, zurückhaltend und schüchtern.

Verträglichkeit machen auf der einen Seite die Eigenschaften mitfühlend, freundlich und herzlich aus, auf der anderen Seite kalt, streitsüchtig und unbarmherzig. Organisiert, verantwortungsbewusst und vorsichtig stehen sich in der Dimension Gewissenhaftigkeit gegenüber mit sorglos, leichtsinnig und verantwortungslos. Beim Neurotizismus sind es die Eigenschaften stabil, ruhig und zufrieden auf der einen Seite, ängstlich, instabil und launisch auf der anderen. Kreativ, intellektuell und offen bilden bei der fünften Dimension Offenheit für Erfahrungen den einen Pol, einfach, oberflächlich und nicht intelligent den anderen.⁴⁸

⁴⁸ Vgl. Gerrig, R. J. und Zimbardo, P. G. (2008): S.508 f.

Mit der Vorstellung dieses Fünf-Faktoren-Modells hat der Leser einen Einblick bekommen, welche Persönlichkeitsdimensionen und damit Eigenschaften einen Menschen grundlegend ausmachen und um welche Dimensionen es sich somit auch bei den Teilnehmern der Fortbildung drehte. Neben diesem Modell flossen auch Inhalte aus der Fortbildung mit in die Forschung ein, die an spätere Stelle genauer thematisiert werden wird.

4.2 Die transpersonale Persönlichkeit

Das Transpersonale geht über das individuelle >Ich< eines Menschen hinaus und ist doch ein Teil von ihm.⁴⁹ Es kann somit als eine weitere, grundlegende Dimension der Persönlichkeit betrachtet werden, beziehungsweise besser noch als eine Dimension über die Persönlichkeit hinaus. Erfahrungen, die für den Verstand nicht greifbar sind und über die eigene Identität hinaus gehen, sind damit möglich. Im Verständnis der transpersonalen Psychologie kann „das Identitätsgefühl über die normalen Grenzen von Ego und Persönlichkeit“⁵⁰ hinauswachsen. Joachim Galuska, Facharzt im Bereich der Psychiatrie, der psychosomatische Medizin und Psychotherapie, setzt die transpersonale Psychologie in seiner Arbeit um und gibt einen guten Einblick in das transpersonale Bewusstsein, das auch Gilmores Arbeit zugrunde liegt. Für eine intensive Auseinandersetzung mit diesem Thema soll auf Galuskas Veröffentlichungen und Literatur verwiesen werden. An dieser Stelle sollen lediglich einige zentrale Schlüsselbegriffe aufgeführt werden, die viele Überschneidungen mit dem Wesen des Clowns und der >Null<, wie sie Gilmore versteht, erkennen lassen.

Zu den Schlüsselbegriffen der transpersonalen Persönlichkeit zählen Bewusstheit, Gewahrsein und Achtsamkeit, Klarheit und Reinheit, Freiheit, Losgelöstheit und die Nicht-Identifikation sowie Leere. Außerdem die Weite und Unendlichkeit. Die Rezeptivität und Offenheit sowie Durchlässigkeit und Transparenz sind weitere Schlüsselbegriffe. Auch der Nullpunkt, die Mitte und Zentriertheit tauchen hier auf. Neben Freude und Glück gehören zudem Mitgefühl und Liebe sowie Ehrfurcht und Schönheit dazu, die Stille, Frieden und der Gleichmut sowie Heiligkeit und Heilsein. Auch der Seinsgrund wird von Galuska aufgeführt.⁵¹

Für Gilmore bildet dieses transpersonale Bewusstsein, das auch die >Null< ausmacht, die Basis der Persönlichkeit. Die Prägung eines Menschen sei in dieses transpersonale Bewusstsein eingebettet. So stellen für ihn die Prägung, in der sich die fünf Dimensionen der Persönlichkeit wiederfinden lassen, und die >Null<, die das transpersonale Bewusstsein in sich birgt, zusammengenommen die Persönlichkeit eines Menschen dar.

⁴⁹ Vgl. Association of Transpersonal Psychology (1992): o. S. Online im Internet.

⁵⁰ Vaughn, F. und Walsh, R. N. (1980): S.14.

⁵¹ Vgl. Galuska, J. (2003): S.1f. Online im Internet.

5. Die Fortbildung >Kraft des Lachens, Humor und Gesundheit<

Aufbauend auf die Themen >der Clown<, >der Mensch als Ganzheit< und >Persönlichkeit<, geht es nun um die Fortbildung und somit um den Forschungsgegenstand dieser Arbeit.

Die Beschreibungen und Ausführungen über die Fortbildung sollen einen Einblick ermöglichen, wie Gilmore die Brücke zwischen Mensch und Clown schlägt und was seine Arbeit ausmacht. Sie sollen diese Fortbildung ein Stück weit erlebbar machen und in die Welt der roten Nasen einladen, damit nachvollziehbar wird, worauf mögliche Persönlichkeitsveränderungen basieren und was sie ausgelöst haben kann.

Die Untersuchung der Fortbildung bedeutete für mich eine gesonderte Rolle in der Gruppe. Gilmore war es sehr wichtig, dass ich mich teilnehmend in die Fortbildungsgruppe integrierte, da ich das Geschehen nur nachvollziehen könne, wenn ich es erlebte. Aufgrund des erforderlichen Vertrauens der Teilnehmer in die Gruppe und der intensiven Prozesse sei es zudem unumgänglich, dass diese mich als Teil der Gruppe und nicht als beobachtende Protokollantin sähen. Andernfalls wäre ein wirkliches Einlassen der Teilnehmer nicht möglich. Ich hatte somit die Rolle der beobachtenden Teilnehmerin inne. In die Erläuterung der Fortbildung wird somit auch meine Sichtweise mit einfließen, was der Grund für die Ich-Perspektive ist.

Meine Rolle brachte einige Schwierigkeiten mit sich. So stellte es eine große Herausforderung dar, die objektive Sicht wahren zu wollen. Ich sah und hörte, wie die Teilnehmer in den Reflexionsrunden anfangen ihre Erfahrungen zu verarbeiten und erlebte, wie die Übungen und das vertrauensvolle Umfeld die Menschen öffnete. Ich hörte sie am Ende jeden Blocks sagen, wie gut ihnen die Tage im >TuT< getan hatten und wie viel in ihnen arbeitete. Und vor allem bemerkte ich, wie oft, zurück im Alltag, meine Gedanken zu jenen Erlebnissen in der Fortbildung wanderten, die mir Losgelassenheit und Vertrauen erlebbar machten.

Der Mensch sieht und bewertet seine Umwelt immer durch >seine eigene Brille<, gefärbt von Erfahrungen, der derzeitigen Verfassung und der eigenen Persönlichkeit. Eine völlig objektive Sicht einzunehmen ist somit nicht nur schwer, sondern unmöglich. Meine Bemühungen, trotzdem immer wieder in eine möglichst neutrale Beobachterposition zu gehen, wurden zudem dadurch erschwert, dass ich selbst emotional als Teilnehmerin involviert war.

Die Übungen erforderten ein hundertprozentiges Einlassen. Andernfalls waren sie nicht wirkungsvoll. Es war für mich nicht möglich, mich auf die Prozesse einzulassen und gleichzeitig einen Überblick über die Teilnehmer und deren Entwicklung im Laufe der Tage zu behalten. So machte ich es mir zur Aufgabe in den Reflexionsrunden alles mir mögliche aufzunehmen, mit den Teilnehmer zu sprechen und zwischendurch - wenn es der Ablauf zu ließ - für eine

kurze Zeit in eine beobachtende Rolle zu treten. Zudem notierte ich in den Pausen und nach jedem Fortbildungstag die Übungen, Gilmores Worte und meine Beobachtungen.

Neben meinen Beobachtungen werden somit meine persönlichen Erfahrungen in die Erläuterung der Fortbildung mit einfließen. Diese Gegebenheit sollte dem Leser dieser Arbeit bewusst sein.

5.1 Der Rahmen

Die Fortbildung >Kraft des Lachens, Humor und Gesundheit< findet im >TuT< in Hannover statt. Das >TuT< ist eine Schule für Tanz, Clown und Theater und wurde 1986 eröffnet. Sie wurde zu Deutschlands erster Clownscheule. Ein fünfköpfiges Leitungs- und Lehrteam leitet heute das >TuT<, wozu Corinna von Kietzell, Rita Holderegger, Dieter Bartels, Ralf Höhne und Dirk David zählen. Sie bieten Kurse und Workshops sowie Fort- und Ausbildungen in den Bereichen Tanz und Tanzpädagogik, Clown, Komik und Theater sowie Schauspiel und Theaterpädagogik an. Zudem werden bekannte, externe Künstler und Lehrer eingeladen.⁵² Zu diesen zählt auch David Gilmore.

Die Voraussetzung an einer Fortbildung bei Gilmore teilzunehmen, ist der Besuch einer seiner Kurse oder Workshops. In diesem ist ein erstes Kennenlernen untereinander und seiner Arbeitsweise möglich. Außerdem bietet es die Möglichkeit herauszufinden, ob es zu einem intensiven gemeinsamen Arbeiten in einer Fortbildung kommen soll. Wichtig für eine Teilnahme sind eine gewisse Reife und die Fähigkeit für sich selbst Verantwortung übernehmen zu können.

Im Folgenden geht es um den Kurs >Creative Vision<, den ich als Einführung besuchte. Dieser ist zwar nicht Teil der Fortbildung, jedoch als Voraussetzung eine wichtige Grundlage und soll aus diesem Grund im Folgenden beschrieben werden.

5.1.1 >Creative Vision<

Unter der Leitung von Gilmore wurde eine 26-köpfige Gruppe vier Tage lang in die Welt der eigenen Wünsche und des Clowns mitgenommen. Dabei sollten menschliche und berufliche Grundfragen das zentrale Thema sein.

In einer ersten Vorstellungsrunde wurde deutlich, dass die Teilnehmer auf der Suche nach Antworten waren, wo es in ihrem Leben in Zukunft hingehen sollte. Wie die eigenen Wünsche

⁵² Vgl. Höhne, R. (o. J. a): o. S. Online im Internet.

aussähen, welches der eigene Weg sei und wo die ersten Schritte hinführen könnten? Einige waren an einem Punkt angelangt, an dem sie auf die bisherige Weise ihr Leben nicht weiterführen wollten. Es fehlte an Lebensfreude für den Beruf und das alltägliche Leben.

Gilmore führte den Teilnehmern anschaulich vor Augen, dass es nirgendwo ein Gesetz gebe, dass Fröhlichkeit verbiete. Diese wertvolle und wichtige Qualität sei aber in unserer Gesellschaft im Alltag zu etwas Besonderem und Seltenem geworden. Antworte jemand auf die Frage, wie es denn gehe, mit: >Muss ja!<, löste das keine Verwunderung aus. Bezahle jedoch jemand nach einem >pfeifenden Einkauf< freudestrahlend an der Supermarktkasse, hätte er zwei Legitimationen: Entweder er hatte Geburtstag oder einen Lottogewinn. Es sei, als hätten wir uns den Verhaltenskodex auferlegt, nicht aufzufallen.

Für mich war nun eine besonders interessante Frage, inwiefern die Entdeckung des eigenen Clowns bei dieser Suche nach Antworten eine Hilfe sein konnte.

In den folgenden Tagen wurden die Teilnehmer auf spielerische Art ihren Empfindungen nähergebracht. Unterschiedliche Gefühle, Denkmuster, Lebens- und Grundeinstellungen sowie Verhaltensweisen konnten im Zusammenspiel von körperlichen, emotionalen und mentalen Prozessen entdeckt und bewusst erlebt werden. Immer wieder gab Gilmore diesen Erfahrungen einen zukunftsorientierten Rahmen, indem er Übungen auf das alltägliche Leben oder den Beruf bezog. Er führte der Gruppe im Clownspiel deren >blinde Flecken< vor Augen und wies darauf hin, dass der Körper als Ausdrucksmittel ein entscheidendes Werkzeug sei. Mit ihm und seiner Haltung sowie den dadurch ausgelösten Emotionen könnten die Menschen bewusst ihr inneres Befinden steuern. Durch den eigenen Blickwinkel, gewonnen aus der Grundeinstellung zum Leben, würde der Mensch in der Welt das wieder finden, was dieser Einstellung entspräche, und sich bestätigt sehen. Es sei wichtig zu erkennen, dass nicht andere Ursache für ein daraus entstandenes Leiden, für ein >Sich-im-Kreis-Drehen< oder für unerfüllte Ziele seien, sondern die eigenen Gedanken und die Haltung zu sich selbst und seinem Leben.

Im Laufe des Seminars und in Gesprächen wurde deutlich, wie groß das Bedürfnis vieler Teilnehmer war, sich selbst und die eigenen Wünsche wieder zu entdecken und mit in den Alltag zu nehmen. Es gab sehr starke emotionale Ausbrüche, von Trauer bis zur ekstatischen Freude sowie viele Situationen zum Lachen und >lösende Momente<.

Wie sollte dieses neu entdeckte, befreiende Lebensgefühl nur Bestand im alltäglichen Leben haben? Gilmore sagte, es gehe nicht darum, dieses Gefühl dem Leben anzupassen, sondern das Leben so umzustrukturieren, dass es möglich sei, glücklich darin zu leben.

Im selbstständigen Reflektieren konnte den Teilnehmern bewusst werden, was das, in letzter Konsequenz umgesetzt, für den Alltag bedeuten könnte. Es würde eine grundsätzliche Neu-

ordnung, gegebenenfalls einen Berufswechsel, eine Trennung vom Partner, kurz eine Befreiung von den Dingen und Menschen bedeuten, die dem Wohlbefinden im Wege stehen. Es würde bedeuten, genau das zu sein, was man ist und fühlt sowie ein selbstbestimmtes Leben zu führen, in dem es nicht darum geht, möglichst angepasst zu sein, sondern glücklich. Die Frage lag nahe, wie viel Mut nötig sei, um diese Entscheidungen zu treffen, diesen Weg zu gehen, anstatt aus Angst vor dem Ungewissen wieder der Gewohnheit zu verfallen.

Zu dem Seminar >Creative Vision< war ich nicht mit einer bestimmten Fragestellung oder Visionssuche angereizt. Doch auch für mich war es eine Bereicherung, mit Humor, den Methoden des Clowns und dem angewandten Theater nach meinen Wünschen zu schauen und mein alltägliches Leben zu hinterfragen. Das Wesen des Clowns birgt wichtige Qualitäten für meinen zufriedenen Alltag: beispielsweise mich einzulassen, Impulse und Gefühle wahrzunehmen, um ihnen dann folgen zu können und dadurch echt und authentisch zu sein. Zudem wurden mir eigene Muster wie Perfektionismus, Zweifel und Fürsorge deutlich vor Augen geführt.

Die Voraussetzung für die Fortbildung hatte ich somit erfüllt und einen guten Einblick in Gilmores Arbeit bekommen. Genau wie die anderen Teilnehmer, die einen Kurs oder Workshop absolviert und sich für >Kraft des Lachens, Humor und Gesundheit< angemeldet hatten, wusste ich nun ungefähr, was mich in den kommenden Monaten erwarten würde.

5.2 Die Fortbildung

Die Fortbildung >Kraft des Lachens, Humor und Gesundheit< soll eine Basis für das Selbstverständnis als Clown bieten sowie Grundlage für einen spielerischen und humorvollen Umgang mit sich selbst und in der Arbeit mit anderen Menschen sein.

Zu den Zielen gehören Humor und den Menschen als heilsames Werkzeug kennen und verstehen zu lernen. Desweiteren geht es um die Auseinandersetzung mit der Beziehung zu sich selbst und die Schärfung der Selbst- und Fremdwahrnehmung. Die Teilnehmer sollen neue, persönliche Möglichkeiten und Wege entdecken, die sie vorher nicht wahrgenommen haben, und so einen leichteren Umgang mit Mustern und Problemen erlernen. Es geht um wirkliches Erleben von Emotionen, dem Körper und dem Verstand. Ziel ist es, die Methoden und das Vorgehen Gilmores nachvollziehen zu können und darauf aufbauend den heilsamen Humor und das einfühlsame Spiel als Methode in der Arbeit mit Menschen und für die Gesundheit einsetzen zu können.

Die Fortbildung ist für Lehrende, Therapeuten und Mediziner gedacht sowie für diejenigen, die mit Menschen arbeiten und ihr vorhandenes Können mit dem des Clowns verbinden

möchten. Zudem eignet sie sich für Clowns und Narren, die die menschliche Qualität ihrer Arbeit in der Therapie, im Krankenhaus und in Altenheimen verbessern möchten und alle, die ihren persönlichen Prozess als Grundlage ihrer Arbeit ansehen. Außerdem ist die Fortbildung für Menschen ausgeschrieben, die den gesundheitlichen und heilsamen Aspekt des Clowns und des Narren kennen lernen und für sich und andere anwenden wollen.⁵³

Die Fortbildung, um die es sich in dieser Arbeit handelt, fand in fünf Blöcken vom 3. März bis 13. Juni 2011 statt, jeweils an vier Tagen. Nachdem im Folgenden die Gruppe und somit die Probanden der Forschung vorgestellt wurden, geht es um eine nähere Betrachtung der Blöcke eins bis drei. In der Beschreibung des ersten Blocks sollen noch keine konkreten Übungen vermittelt werden, sondern vor allem die Gesamtsituation und >Seele< der Fortbildung. Darauf aufbauend wird in der Beschreibung der Blöcke zwei und drei zunehmend der Fokus auf die Übungen und meine Beobachtungen gerichtet sein, sodass verständlich wird, was Auslöser für Veränderungen in der Persönlichkeit sein können. In die Beschreibung der Blöcke wird zudem eine Reflexion mit einfließen.

5.2.1 Die Gruppe

Die Gruppe setzte sich, mich eingeschlossen, aus zehn Teilnehmern zusammen - zwei Männer und acht Frauen. Mich als Jüngste mit 23 Jahren ausgenommen, lag das Alter der Teilnehmer zwischen 40 und 59 Jahren. Alle absolvierten ein Studium, vier ein universitäres, die anderen ein Studium an der Hochschule, beziehungsweise einem Konservatorium. Die Teilnehmer kamen aus dem ganzen Bundesgebiet und entschieden sich aus unterschiedlichen Gründen für die Teilnahme. Eine der Frauen strebte an, auf diese Fortbildung aufbauend, eine Klinik-Clown-Ausbildung zu machen. Das Hauptinteresse der meisten Teilnehmer stellte, wie bereits erwähnt, die Entwicklung der Persönlichkeit dar und somit die intensive Auseinandersetzung mit sich selbst. Zudem wurden mehrere vom Wunsch nach einer differenzierteren Kommunikations- und Ausdrucksfähigkeit motiviert, teilweise auch um Verbesserungen im Bereich Beziehung und Beruf zu erreichen. Bei einer kleinen Anzahl war außerdem eine Umgestaltung im Bereich Lernen, Alltag und Körpergefühl ein weiterer Motivationsgrund.

⁵³ Vgl. Höhne, R. (o. J. b): o. S. Online im Internet.

5.2.2 Der erste Block

Der Block begann mit einer Vorstellungsrunde. Die Atmosphäre in der Gruppe entwickelte sich sehr gut und innerhalb kurzer Zeit gingen alle sehr herzlich miteinander um. Die Teilnehmer tauschten sich darüber aus, dass sie sich sehr wohl fühlten und sich vertrauensvoll auf die Übungen einlassen konnten.

Bei vielen Übungen ging es darum, den Körper zu erleben und ihn als Spielfeld zu entdecken. Wir experimentierten mit unserer Stimme und Tönen, durchlebten unterschiedliche emotionale Zustände und beschäftigten uns mit dem Atem. Wir wurden aufgefordert unseren Impulsen zu folgen und uns immer mehr auf das Spüren und Erleben einzulassen. Gilmore veranschaulichte uns Zusammenhänge von Körper, Gefühlen und Verstand und bei vielen Übungen nutzten wir die rote Clownnase und den Raum der >Null<. Die Teilnehmer übten sich darin, ihren Namen und ihre Prägung abzulegen. Wenn sie in ihrer >Null< waren, öffnete sie das für Kontakt und Begegnungen und ließ sie eine Lebendigkeit spüren. Zudem ging es um Authentizität und die Wertschätzung des Augenblicks, das Sein im >Hier und Jetzt< und um innere Freiheit.

Der erste Block bestand zu einem großen Teil aus Praxis und Selbsterfahrung. In Reflexionsrunden konnten die Teilnehmer ihre Erfahrungen und ihr Befinden schildern. Gilmore nahm sich zwischendurch immer wieder Zeit, um uns seine Sichtweise und Hintergründe zu erläutern. Er sprach unter anderem über die Qualitäten des Clowns, Selbstannahme und Glaubenssätze. Der Bezug zum Thema Gesundheit und der heilsamen Wirkung des Humors wurde für mich im Laufe der Fortbildung immer deutlicher.

Zwischendurch stellte ich mir die Frage, ob weitere, leicht abgewandelte Übungen sein müssten, bei denen es wieder darum ging, mit dem Körper sowie Gestik und Mimik zu experimentieren, um in die >Null< zu kommen. Ich wünschte mir mehr Abwechslung. Die Tage waren anstrengend und ich war müde.

Als ich danach jedoch wieder zu Hause war, bemerkte ich, wie gut mir der Kurs getan hatte. Durch die zahlreichen Übungen hatte ich neue Erfahrungen gesammelt, die nun zu meiner Erlebnis- und nicht nur Gedankenwelt gehörten. Verstandesmäßig konnte ich mir denken, was es bedeutete loszulassen und sich dem Fluss des Lebens hinzugeben. Es war jedoch ein sehr großer Unterschied, diese Qualitäten auch zu spüren und das wurde nur möglich, indem ich mir zum Fühlen Zeit nahm, wie bei Gilmores Übungen.

Im Gespräch mit Gilmore wurde mir zudem bewusst, warum er den ersten Block so aufbaute. Die Teilnehmer sollten ins Erleben kommen und sich selbst und ihre Bedürfnisse wieder lernen wahrzunehmen. Sie sollten wieder lernen mit dem Körper, Gefühlen und dem Verstand in Kontakt zu treten. Das bräuchte Zeit.

Hier ist noch einmal auf meine Rolle als teilnehmende Beobachterin zu verweisen. Es ist mir nicht möglich eindeutig zu begründen, warum mir manche Tage nicht genügend abwechslungsreich erschienen - lag es an dem Aufbau der Fortbildung, an inneren Blockaden, die ein immer tieferes Einlassen verhinderten, an meiner derzeitigen Verfassung oder der inneren Anstrengung als Teilnehmerin und Beobachterin gleichzeitig präsent zu sein.

Bei den anderen Teilnehmern konnte ich beobachten, dass sich einige aus der Gruppe und von Übungen zeitweise zurück zogen. Grund dafür waren innere Prozesse, die ihnen viel Kraft raubten, Verhaltensmuster, die hervorgerufen wurden, und weiteren für mich nicht ersichtlichen Ursachen. Gilmore nahm sich dann, wenn es nötig war, für Einzelgespräche Zeit. Als Aufgabe für die Zeit bis zum zweiten Block gab Gilmore den Teilnehmern mit, sich immer wieder (in schwierigen Situationen) folgende Frage zu stellen: Was brauche ich gerade wirklich? Diese Bedürfnisse gelte es dann wahrzunehmen und ihnen nachzugehen!

5.2.3 Der zweite Block

Im zweiten Block ging es um die seelische Gesundheit und den spielerischen Umgang mit persönlichen Themen und >Teufelskreisen<. Es stellte sich die Frage, was Heilung ist und wie sie entstehen kann. Dazu wendeten wir das Clownspiel auf Gewohnheiten und festgefahrene Lebenssituationen an und erprobten neue Verhaltensweisen, um nicht wieder in einem unserer bekannten >Teufelskreise< zu enden.

Zu Beginn des zweiten Blocks galt es, Kontakt zum eigenen Körper aufzunehmen. Die Teilnehmer bauten im Spiel Beziehungen zu sich und zueinander auf, experimentierten mit Gestik, Mimik und Gefühlen. Dies geschah unter anderem im Rahmen einer Kontaktimprovisation und beim freien Spiel im Clownraum. Allmählich drehten sich die Übungen dann zunehmend um unsere persönlichen Themen, die wir zuerst in Einzelübungen aufgriffen und dann im Kontakt mit der Gruppe erprobten. Dazu bildeten sich beispielsweise zwei Kleingruppen. Aus jeder Gruppe wurde eine Person (A) bestimmt, die sich den übrigen gegenüberstellte. >A< setzte den ersten Spielimpuls, indem er einen Glaubenssatz aus einem seiner >Teufelskreise< äußerte. Die anderen reagierten auf >A<. Durch die Aktion und die darauf folgenden Reaktionen entstand ein Spiel, oft mit einer regen Unterhaltung. Nachdem Gilmore diese Reaktionsketten gestoppt hatte, bat er um Innehalten und kurze Zeit später um das Absetzen der roten Nasen. Anschließend reflektierten die Kleingruppen ihre Erfahrungen.

Wichtig waren während des ganzen Blocks auch die Themen Prägung und die >Null<. Es galt sich bewusst zu machen, wann man sich in welchem Zustand befindet und den Sprung von der Welt der Prägung in die der >Null< bewusst wahrnehmen und steuern zu können.

Zudem setzen wir uns mit unserem >inneren Team< auseinander, wozu auch der >innere Esel< zählt. Der >innere Esel< setzt sich aus all` dem zusammen, was unsere Energie und Begeisterung hemmt. Das können unter anderem Glaubenssätze, Muster und Trägheit sein sowie jegliche Verhaltensweisen, die sich der Lebensenergie gegenüber stellen. Es gibt viele verschiedene Formen des >Esels<. So kann er beispielsweise immer alles besser wissen, alle Vorschläge ablehnen, >rummaulen< oder sich zurückziehen - Hauptsache er ist dagegen. In Partnerübungen stellte ein Teilnehmer den >Esel< und der andere das Leben dar, mit dem Wissen, dass diese beiden (>Esel< und Leben) eine Person symbolisieren. Sehr bewegend war für die Teilnehmer, dass die Übungen so viel mit dem alltäglichen Leben zu tun hatten. Es wurden sehr intensive Emotionen durchlebt und mehrere Tränen geweint.

Am Ende jeden Tages hatten wir die Möglichkeit mit unseren Themen auf die Bühne zu gehen. Gilmore unterstützte uns in der clownesken Darstellung durch Zurufe und Anregungen. Die Bühne rief hier ein Paradoxon hervor. Menschen öffneten sich auf der Bühne und zeigten vor Publikum mit Hilfe der Clownnase Teile von sich, die sie sonst bemüht verdeckt hielten. Auf der Bühne wurde es möglich, Schwächen zu zeigen, die im Alltag oder Beruf keinen Raum hatten. Es wurde oft herzlich gelacht und viele konnten sich beim Zuschauen in den ausgeweglosen Situationen der Clowns auf der Bühne wiederfinden.

Die gute und vertrauensvolle Atmosphäre in der Gruppe hatte zweifelsohne eine wichtige Bedeutung für all` das, was geschah. Die Teilnehmer hatten das Gefühl sich öffnen zu dürfen und so angenommen zu werden, wie sie waren.

Ergänzt wurden die praktischen Erfahrungen mit Theorieeinheiten. An der Flip Chart erklärte Gilmore uns seine Interpretation des Medizinrades⁵⁴ und gab so den Erfahrungen der Teilnehmer einen Rahmen.

5.2.4 Der dritte Block

Im dritten Block ging es um die eigene Rolle als kreativ-heilsamer Moment. Es gab Übungen zur Perspektive und ihrem Wechsel. Die Teilnehmer nahmen dazu unterschiedliche Positionen im Raum ein und äußerten anschließend, wie sie sich und die anderen aus jeder Position heraus erlebt hatten. Interessant zu erleben und zu beobachten war, dass mit dem Variieren der Position auch die Gefühle variierten und sich veränderten. Außerdem wurde deutlich, wie sehr die eigene Prägung in jeden Blickwinkel mit einfluss. Einige Teilnehmer waren stark von dem Gefühl geprägt worden, sich getrennt zu fühlen. Das führte dazu, dass diese Teilnehmer sich, relativ unabhängig von ihrem Standpunkt, als isoliert, von der Gruppe getrennt und als Außenseiter erlebten. Sich ihrer Prägung bewusst zu werden und diese loslassen zu

⁵⁴ Das Medizinrad ist im Anhang abgebildet. Siehe dazu den Fragebogen zur Situation vor der Fortbildung (S.59).

können, erschien den Teilnehmern wichtig. In dieser Übung konnten das bewusste Verändern des eigenen Standpunktes und der damit verbundene neue Blickwinkel als Narrensprung verstanden werden.

In diesem Block wurde die Bühne zudem in den Mittelpunkt gerückt sowie die Frage, wie die Teilnehmer an belastenden, persönlichen Themen Spielfreude entwickeln könnten. Viele Übungen drehten sich darum, wie aus Teufelskreisen Lust entsteht.

Im Folgenden soll eine Übung, die damit verbundenen Beobachtungen und eigenen Erlebnisse ausführlich geschildert werden.

In der Übung >Mein Bild< ging es um die eigene Rolle als kreativ-heilsamer Moment. Jeder Teilnehmer hatte im Vorfeld ein persönliches Bild entwickelt, das er, zuerst nur für sich, ausspielte und in das er sich ganz hinein gab. Mit dem ganzen Körper, Bewegungen und Gefühlen sollte dieses Bild erlebbar gemacht werden. Vordergründig ging es bei der Auswahl dieses Bildes nicht um Teufelskreise oder belastende Themen. Jeder wählte aus seinem großen Repertoire etwas aus. Dieses Bild wurde den anderen Teilnehmern präsentiert, also vorgespielt, und diente für diese als Spielimpulse. Die Zuschauer griffen die Impulse auf, wurden selbst zu Spielern und entwickelten, ausgehend von dem, was vorgespielt wurde, ihre eigene Geschichte. Diese sollten von einem lustvollen Spiel immer wieder zum Drama wechseln, sich hingeben und die Lust im Drama suchen. Es wurde also das gleiche Bild gespielt- erst mit Lust, dann als Drama.

Es war nicht für alle Teilnehmer möglich, jedem Drama etwas Positives abzugewinnen. Nicht jeder konnte in einer Verfolgung oder in der zerstörerischen Kraft einer Welle Lust finden. Die Teilnehmer empfanden die Übung als anstrengend und intensiv. Jeder präsentierte sein Bild, womit zehnmals das Durchleben intensiver Emotionen gefordert wurde und vor allem der schnelle Wechsel vom Drama zur Lust. Voraussetzung, um in dieser Übung aufzugehen und sie als abwechslungsreich zu erleben, war, sich immer wieder ganz einzulassen.

Es kamen Fragen auf, wie: War ein mangelndes Sich-Einlassen oder innere Blockaden der Grund dafür, dass manchen Teilnehmern die komplette Übung (10x) zu langwierig und teilweise langweilig erschien, oder war es die zu hohe Zahl an Wiederholungen? Ist es nötig, um den Clown in sich zu finden, immer wieder mit nur leicht abgewandelten Übungen in den >Null-Raum< zu gehen? Waren diejenigen Teilnehmer, denen es schwer fiel, in jeder Übung die Welt drum herum zu vergessen und immer wieder die >Null< zu spüren, weit weg vom Clown-Sein? In der Fortbildung wurde ersichtlich, dass das Finden der und das Sich-Befinden in der >Null< entscheidend für den Clown und seinen heilsamen Aspekt sind. Da die Gesellschaft in der westlichen Welt der >Null< normalerweise keine große Aufmerksamkeit zukommen lässt, beschäftigt sich der Mensch wenig mit diesem Zustand, kennt ihn nicht mehr gut und verliert so den einfachen Zugang. Es braucht Zeit, die >Null< wieder und im-

mer häufiger in sich spüren zu können. Das ist ein Grund für das vielfache Erproben des >Null-Raumes<. Aus meiner Rolle heraus war es mir nicht möglich zu beobachten, was die Teilnehmer während der Übung bewegte und was die Gründe für Anstrengung, empfundene Langwierigkeit und Blockaden waren.

Die von den Teilnehmern entwickelten Bilder und die damit verbundenen, kleinen Geschichten waren sehr unterschiedlich und führten zu vielen verschiedenen Erlebnissen bei den Teilnehmern. Hier sollen einige vorgestellt werden.

- **Beispiel 1:** Die >Ja-Verfolgung< barg für einen Teilnehmer das Drama, dass er unermüdlich >Ja< sagte. Irgendwann kam dann das >Ja< als Person zu ihm und begann ihn zu verfolgen.
- **Beispiel 2:** Das >Mädchen auf der Wiese< schüttelte Lichtpunkte aus ihrem Rock, die zum Himmel hinaufstiegen.

Erlebnisse einer Teilnehmerin: Bei einer Teilnehmerin bestand die Lust darin, diese Lichtpunkte emporsteigen zu sehen und sich in den Wind zu lehnen, der auf der Wiese blies. Zudem bereitet ihr Lust, die Bewegungen der hohen Grashalme sowie die Verbundenheit mit allem herum zu spüren. Das Drama wurde ausgelöst, als der Wind erst aus einer anderen Richtung, dann von vielen verschiedenen Seiten kam. Das Mädchen wurde herumgeschleudert und versuchte vergeblich wieder ruhig stehen zu können, um ihren Rock zu schütteln. Der Wind war zu stark, zu unvorhersehbar und die Versuche des Mädchens vergeblich. Als das Mädchen jedoch ihren Widerstand aufgab sowie den Gedanken, sie wolle ruhig stehen, es solle anders sein, entdeckte sie, dass sie sich vom Wind herumwirbeln und von der Kraft des Windes mitnehmen lassen konnte. Sie entdeckte Lust im Drama. Und während die Lichtpunkte wild und losgelassen zum Himmel tanzten, stieg Freude in ihr auf.

- **Beispiel 3:** >Ich bin ein Osterei und wachse< löste verschiedenste Assoziationen und kleine Geschichten aus. Die Lust der Teilnehmer bestand zum Beispiel entweder darin, immer größer zu werden, eine Hülle um sich herum wahrzunehmen, die Schutz bot, oder Verbindungen zur Sinnlichkeit der Frau zu ziehen. Diese Lust am Wachstum oder der Sinnlichkeit konnte sich schnell in eine dramatische Situation umkehren. Sie waren nicht mehr zu stoppen, nahmen immer mehr Raum ein und verdrängten alles andere. Ein Teilnehmer entdeckte seine Lust in der Opferrolle. Gegen die wachsende Realität anzukämpfen machte keinen Spaß. Sich jedoch selber zu bemitleiden als armes, armes Ding, das hilflos dem Ei ausgeliefert war, barg Freude für ihn.
- **Beispiel 4:** Das Bild >Immer schön freundlich!<, das mit einem starren Dauergrinsen verbunden war, löste bei den meisten ausschließlich ein Drama aus. Das Gesicht begann zu schmerzen, die negativen Gefühle den anderen gegenüber wurden zuneh-

mend stärker und die Fassade aufrecht zu erhalten kostete Kraft. Neben diesen Erfahrungen schilderten die Teilnehmer in der Reflexionsrunde, was für Teufelskreise und Verhaltensmuster aus dem Alltag bei ihnen mit dem Satz >Immer schön freundlich!< verbunden waren. Diese erschwerten den lustvollen Zugang zu diesem Drama. Doch gerade dieser lustvolle Zugang kann helfen, Abstand zum eigenen Drama zu gewinnen, den Blickwinkel zu verändern und sich selbst nicht zu ernst zu nehmen. Dies kann eine Herangehensweise sein, seine alltäglichen Dramen zu lösen.

- **Beispiel 5:** Die Lust im Bild >Ich bin ein Baum. Ich bin eine Sonne. Ich bin ein Elefant. Ich bin ein Brummkreisel.< lag für einige Teilnehmer darin, einfach das zu sein, was sie gerade sein wollten. Es erinnerte sie daran, dem nachzugehen, was ihnen Spaß und Freude bereitete ohne zu hinterfragen, was das Nützlichste oder Sinnvollste sei. Das Drama führte dann genau zu der Frage: Was ist am nützlichsten? Ein Teilnehmer konnte sich in dieser dramatischen Situation nicht entscheiden, auf was er am meisten Lust hatte. Wenn er der Kreisel war, überlegte er, ob ihm die Sonne nicht gerade viel mehr Spaß machen würde. Irgendwann traf er eine Entscheidung, jedoch nicht nach Gefühl, sondern für den Plan, den Baum, die Sonne, den Elefanten und den Kreisel in einem zeitlichen Rhythmus abzuarbeiten. Er war in großer Not und endete in einer mechanischen Abfolge, getrennt von seinen Gefühlen.
- **Beispiel 6:** Das Bild >Frühling. Ich bin ein Eichbaum.< wurde von einigen Teilnehmern als lustvoll erlebt, wenn sie sich am Leben erfreuten, das auf ihnen statt fand. Erlebnisse eines Teilnehmers: Der Baum erfreute sich an den Vögel, die ihre Nester bauten, und an den Eichhörnchen, die, eben noch am Boden, hoch oben in der Baumkrone verschwanden. Die Eiche war Teil dieses Lebens und zufriedener Beobachter von alle dem, was in den vielen Jahren um sie herum geschah. Als sich die Eiche jedoch fragte, ob die Wesen um Erlaubnis gebeten hatten, um bei ihr sein zu können, entstand das Drama. Niemand hatte gefragt und die Eiche hatte niemandem erlaubt, auf ihr zu laufen und seine Krallen in ihre Rinde zu bohren, geschweige denn in ihren Ästen Nester zu bauen, bestehend aus abgestorbenen Gestrüpp und alten Zweigen. Auch der Sonne hatte die Eiche nicht erlaubt, durch ihre Zweige zu scheinen und sie tat es, trotzdem.

Reflexion: Diesem Teilnehmer wurde bewusst, wie die gleiche Situation von ihm völlig unterschiedlich bewertet werden konnte. Sein Urteil hing allein von seinen Gedanken und seiner Sichtweise ab. Zu erkennen, wie schnell der Wechsel von einer positiven zu einer negativen Bewertung, und umgekehrt, möglich war, bedeutete völlig neue Möglichkeiten im Umgang mit Dramen im Alltag. Jeder Mensch hat die Wahl. So sind keine anderen Menschen und keine äußeren Situationen und für die eigenen Gefühle verantwortlich, sondern deren Bewertung. Es gibt Ereignisse im Leben, die

es schwer machen, in ihnen etwas Positives zu finden. Das muss auch nicht sein, doch es kann den Weg weg vom Drama hin zur Freude ebnen.

In der Reflexionsrunde war außerdem im Gespräch, dass der Kampf mit der Realität sinnlos sei. Der Eichbaum könne sich noch so darüber aufregen, dass die Sonne durch seine Äste scheine, doch er könne es nicht verhindern. Es bedeute eine unglaubliche Anstrengung und Kraftaufwand, sich immer wieder, vielleicht ununterbrochen mit dem anzulegen, auf das wir keinen Einfluss haben. Zu akzeptieren und anzunehmen, dass es nicht möglich ist, über alles Kontrolle zu haben, war für einen Teilnehmer eine wichtige Erkenntnis.

Aus dieser Übung nahmen die Teilnehmer unter anderem die Frage mit, wo und an wen sie überall Verantwortung für ihr Befinden abgaben, wann sie sich der Realität gegenüber stellten und wo sie überall Energie einsetzten, um eine Fassade aufrecht zu erhalten. Jeder konnte in diese Übung seine eigenen Themen einfließen lassen und mir schien, als hätte diese Übung bei den Teilnehmern Gedanken angestoßen und sie innerlich bewegt. Sie sagten, es würde in ihnen arbeiten und die Erlebnisse müssten sich erstmal setzen. Wie intensiv jeder einzelne diese Übung erlebt hatte, kann ich nicht sagen, und wie tief für jeden der Gewinn an Erkenntnissen ging.

Im Anschluss an die Übung fertigten die Teilnehmer zwei Listen an - was war lustvoll, was dramatisch - und stellten diese vor. Was als Drama empfunden wurde, konnte jeder gefühlvoll und ausführlich schildern. Gefühlvoll zu erzählen, worin die Lust bestand und was gut tat, fiel dagegen vielen schwer. Fast jeder startete seine Erzählung mit einem kleinen >Vorgeplänkel<, das aus Zettel Sortieren, Räuspern oder nochmaligem Nachfragen bestehen konnte. >Soll es jetzt die lustvolle List sein?< Es war mit viel Scham verbunden, das zu äußern, was Lust und Freude gemacht hatte. Das führte einige Male zu einem neutralen Vorlesen von Begriffen wie Euphorie und Ekstase. Ein Grund dafür könnte sein, so Gilmore, dass die Menschen oft >eins drüber bekommen haben<, nachdem sie ihre Bedürfnisse geäußert hatten. So lernten sie, dass es besser sei, diesen Teil ihrer Persönlichkeit für sich zu behalten. Jeder konnte für sich die Frage mitnehmen, warum ihm diese Aufgabe schwer gefallen war.

Die lustvollen Listen enthielten viele Begriffe, die auch Aspekte der >Null< waren. So kann die eben beschriebene Übung auch als ein Weg in die >Null< genutzt werden.

Diese ausführliche Beschreibung soll einen guten Einblick in die Arbeitsweise Gilmores und den Charakter der Fortbildung geben. Ähnliche Prozesse und Reflexionen liefen bei den anderen Übungen ab.

In diesem Block flossen wieder viele Tränen. Einige Teilnehmer sagten, sie hätten nachts nicht gut geschlafen. Vieles würde in ihnen arbeiten. Sie waren sehr offen und ließen ihre

Themen an sich heran. Manchmal wurde dabei der Schmerz zu groß, worauf hin sich diese Teilnehmer für eine gewisse Zeit zurück zogen. Auch bei diesem Zurückziehen schien es in ihnen weiter zu arbeiten und in den meisten Fällen brachten sie später auf die Bühne, weswegen sie den Raum verlassen oder geweint hatten oder sagten, sie bräuchten eine Pause. In der Gruppe herrschte ein großes Vertrauen. Es war eine Atmosphäre, in der, so schien es, jeder das Gefühl hatte, sich ganz zeigen zu können und Innerliches preiszugeben, das er normalerweise bestmöglich versuchte zu verstecken. Die Gruppe schaffte einen Rahmen, der das Gefühl gab, mit allen Schwächen und >Fehlern< angenommen und gemocht zu werden. Und auch der Clown half auf dem Weg, eigene Themen und die abgelehnten und verbannten Anteile liebevoll anzunehmen und so auch sich selbst. Sie bekamen Raum, verloren so von der im >Untergrund brodelnden Kraft< und konnten durch das Aufgreifen und Ausspielen auf der Bühne ein Stück Erlösung finden.

Block zwei war bei den Teilnehmern tiefer gegangen als der erste und Block drei erhöhte nochmal die Intensität.

Auch wenn die Inhalte der letzten beiden Blöcke nicht mehr dargestellt werden können, sollen zumindest deren Inhalte kurze Vorstellung finden:

Im vierten Block ging es um die Themen Sucht und Krankheit sowie um Teufelskreise, Muster und Prägungen. Zudem wurde in den Fokus gerückt, wo das Clownspiel, die rote Nase und der Spiegel des Narren Anwendung im normalen Umfeld finden kann. Fragen wie >Wo können der Humor und das Spiel in der praktischen Arbeit mit Menschen einen Rolle spielen?< wurden besprochen.

Im fünften Block beschäftigten sich die Teilnehmer dann mit ihrer Vision und ihren Wünschen für die Zeit nach der Fortbildung. Das Repertoire an Bildern, Teufelskreisen und Mustern, das die Teilnehmer in den vergangenen Blöcken entdeckt bzw. entwickelt hatten, wurde zusammengetragen. Mit Hilfe von Ressourcen- und Aufstellungsarbeit wurden belastende Bilder verändert und den Teilnehmern stückchenweise zu innerer Heilung verholfen. Abschließend entwickelten sie Strategien für einen humorvollen Alltag. Auch in diesen beiden Blöcken nahm die Intensität noch zu. Das Vertrauen in die Gruppe wurde immer größer und die Themen gingen immer tiefer.

6. Forschung

Ausgangspunkt für die vorliegende Arbeit war der Wunsch zu untersuchen, ob der Weg zum Clown mit Veränderungen in der Persönlichkeit einhergeht. Es erschien schwer, das Thema >Clown<, das sich mit einer so intensiven Körperlichkeit und einem derartigen Gefühlsbezug an den Menschen wendet, nur theoretisch mit dem Verstand erfassen zu wollen. So bezieht diese Arbeit neben theoretischen Elementen vor allem auch die Praxis mit ein. Diesen praktischen Zugang ermöglichte das >TuT< in Hannover, das die eben beschriebene Fortbildung als Untersuchungsgegenstand anbot. Der zeitliche Rahmen dieser Arbeit und ihr Umfang ermöglichten es nicht, zu erforschen, ob der Weg zum Clown allgemein die Persönlichkeit verändert, sondern nur bezogen auf die spezielle Fortbildung von David Gilmore. Dabei ist es wichtig zu erwähnen, dass es große Unterschiede in den Clownfort- und Ausbildungen geben kann. Die Trainer haben unterschiedliche Schwerpunkte, die unter anderem der Bühnenauftritt, Akrobatik oder der heilsame Aspekt des Clowns sein können. Daraus resultiert eine unterschiedliche Herangehensweise an den Clown, die tiefe Selbsterfahrung und das Finden des inneren Clowns bedeuten kann, aber nicht unbedingt muss. Ob alle diese verschiedenen Wege zum Clown die Persönlichkeit verändern, ist eine Frage, die ein breites Forschungsfeld eröffnet und als Inspiration für eine Forschung über diese Arbeit hinaus angesehen werden kann.

Im Folgenden geht es nun um die Untersuchung der Fortbildung >Kraft des Lachens, Humor und Gesundheit< in Bezug auf Persönlichkeitsveränderungen bei den Teilnehmenden und die damit verbundene Datenerhebungsmethode und das Datenerhebungsinstrument. Die Datenerhebung wird kurz beschrieben und die Auswertungsanalyse dargestellt. Abschließen wird der Punkt 6.1 mit einer kritischen Betrachtung der Forschung.

6.1 Beschreibung des Forschungsdesigns

Die Wahl für ein geeignetes Forschungsdesign fiel auf die Vergleichsstudie. Die Situation, beziehungsweise die Persönlichkeit der Teilnehmer vor Beginn der Fortbildung sollte mit der Situation nach der Fortbildung verglichen werden. Der zeitliche Rahmen der Bachelorarbeit ließ jedoch als letzte Möglichkeit zur Datenerhebung den dritten Block zu. Es kann bei dieser Forschung also lediglich eine Tendenz festgestellt werden, die einer Bestätigung durch eine erneute Datenerhebung nach Abschluss der Fortbildung bedarf. Erst ein größerer Zeitabstand zur Fortbildung würde zeigen, ob sich die Persönlichkeit dauerhaft verändert hat und zudem bedeuten, dass die Teilnehmer die komplette Fortbildung durchlaufen haben. Um die Tendenz zu überprüfen, gibt es beim fünften Block eine Gesprächsrunde mit den Teilneh-

mern, bei der es um Grenzen und Möglichkeiten der Fortbildung geht. Die Aussagen können die Tendenz stützen oder in Frage stellen.

Vorliegend handelt es sich um eine qualitative Forschung. Die Wahl für das Datenerhebungsinstrument fiel dabei auf teilstandardisierte Fragebögen.⁵⁵ Der Bogen, der sich auf die Situation vor der Fortbildung bezog, sollte erst verteilt werden, wenn eine gefestigte Vertrauensbasis bestünde. Es handelte sich um sehr persönliche Fragen, wobei Vertrauen, das gegenseitige Kennen und ein geglätteter Feldzugang die Wahrscheinlichkeit für eine offene und ehrliche Beantwortung erhöhten. Die Wahl für das Ausgabedatum der ersten Bögen fiel auf den dritten Block. Die Blöcke zuvor erschienen zu früh. So wurde am Freitag des besagten Blocks der erste Bogen und am Samstag der zweite Bogen zur derzeitigen Situation herausgegeben und am je darauffolgenden Tag wieder eingesammelt. Die Fragebögen, die die Wahrung der Anonymität gewährleisteten, waren wie bereits erwähnt in ihrem Aufbau an die >Big five< der Persönlichkeit angelehnt und griffen darüber hinaus Inhalte der Fortbildung auf. Sie enthielten Fragen zu den Themenblöcken >Ich<, >private Gemeinschaft< und >berufliche Gemeinschaft<, bei denen sich die Probanden selber einschätzten. Die Studie ist nicht repräsentativ, eine Kontrollgruppe gibt es nicht.

Im Anschluss an die Datenerhebung erfolgten die Auswertung der Fragebögen und die kritische Auseinandersetzung mit den gesamten Forschungsergebnissen. In der Auswertung dienten die Faktoren der >Big five< und die Einordnung in die >Null<, beziehungsweise >Nicht-Null< als zentrale Auswertungskriterien.

Während der Forschung wurden einige Schwierigkeiten deutlich. Nicht zu realisieren, aber wünschenswert wäre das Ausfüllen des ersten Fragebogens vor dem Beginn der Fortbildung gewesen. Dieser hätte die damalige Situation adäquater wiedergegeben, als es die Erinnerungen aus dem dritten Block taten.

Die Bögen zur derzeitigen Situation sollten sich auf den Alltag und das gewohnte Umfeld beziehen. Die Bearbeitung dieser Bögen wurde durch folgende Faktoren beeinflusst:

Zeit: Das Ausfüllen erfolgte am Samstagabend, also eingebettet in einen Block der Fortbildung. Die Geschehnisse am Fortbildungstag hatten wahrscheinlich einen Einfluss auf die Beantwortung der Fragen.

Familiäre Situation: Eine Person, die in ihrem normalen Umfeld sehr isoliert lebt, wird vermutlich während der Fortbildung - umgeben von einer vertrauten Gruppe - weniger Einsamkeit empfinden als zu Hause.

Motivation: Zudem waren die Tage für alle anstrengend und die Teilnehmer am Abend abgespant, was der Grund für eine geringere Ausfüll-Motivation sein könnte. Zwei Teilnehmer

⁵⁵ Die Fragebögen befinden sich zur näheren Betrachtung im Anhang.

füllten ihre Bögen nur teilweise aus. Der Grund dafür könnte aber auch das gewählte Forschungsinstrument sein.

Forschungsinstrument: Bei Betrachtung der Bögen wurde deutlich, dass diese Art der Befragung alleine nicht ideal für die Untersuchung der Persönlichkeit war. Zusätzlich wäre ein Interview wünschenswert gewesen, in dem die Teilnehmer hätten äußern können, wie es ihnen ergehe und in dem sie ihre Situation mit eigenen Worten hätten darstellen können. Die Gesprächsrunde im letzten Block konnte dieser Problematik nicht ausreichend entgegen wirken, ausgiebige Interviews ließ der zeitliche Rahmen der Fortbildung jedoch nicht zu. Es scheint, dass genau wie der Clown, der sich nicht allein theoretisch einfangen lässt, auch die ganzheitliche Erfassung von Veränderungen in der Persönlichkeit eines Menschen mehr bedarf, als Kreuze in einen Fragebogen zu setzen. Sie bedarf eines Gesprächs, in dem der Proband in seiner Ganzheit gehört wird. Dies meldeten auch einige der Teilnehmer zurück. Sie hätten gerne etwas zu den Fragen gesagt und halfen sich teilweise mit einem frei geschriebenen Text auf der Rückseite der Fragebögen weiter. Zudem könnte der zweite Bogen unterschwellig suggerieren, dass eine Veränderung wünschenswert wäre und zu Angaben führen, die mehr einer Wunschvorstellung entsprechen als der Realität.

Bei aller Kritik zeigte dann die Auswertung, dass aus den Fragebögen viel abzulesen war. Um einige dieser Ergebnisse geht es im Folgenden.

6.2 Ergebnisdarstellung

In der Fortbildung wurde jedem Teilnehmer mit all' seinen Facetten Raum gegeben. Unterschiede im Geschlecht, im Alter oder in der körperlichen Verfassung (ein Teilnehmer hatte eine körperliche Behinderung) wurden nicht nur angenommen, sondern viel mehr für die Gruppe zu einer Bereicherung. Sie führten nicht zu einer asymmetrischen Begegnung. Die Teilnehmer begegneten sich auf >Augenhöhe<.

Jeder setzte sich offen mit seinen Themen auseinander und konnte bemerken, wie gerade das ehrliche und offene Zeigen eigener abgelehnter >Seiten< und vermeintlicher Fehler liebenswert und authentisch machte. Zu sehen, dass jeder Ängste und Sorgen mit sich trägt, half die eigenen ungeliebten Teile ein Stück mehr anzunehmen, ihnen mit mehr Liebe zu begegnen und vielleicht sogar als Kraft anzuerkennen. Niemand ist vollkommen, beziehungsweise richtiger: Jeder ist es schon, er muss es nur erkennen.

Es konnte durch die Auswertung bei den Teilnehmern eine einheitliche und eindeutige Tendenz festgestellt werden, die sich mit den Beobachtungen und meinen eigenen Erfahrungen deckten. Im Folgenden sind Grafiken dargestellt, die einige Ergebnisse der Umfrage wieder-

geben. Sie können als Auszug der gesamten Ergebnissen betrachtet werden und beispielhaft die Tendenz der Persönlichkeitsveränderung der Teilnehmer zeigen.⁵⁶

Zu **Grafik 1**: Die Teilnehmer sind öfter in der >Null< (dazu weiter unten mehr) als vor der Fortbildung. Außerdem können sie öfter so sein, wie sie sind. Ein möglicher Rückschluss könnte lauten: Ich kann öfter in der >Null< sein = so sein, wie ich bin. Das heißt, Qualitäten, die das >wie ich bin< ausmachen sind die gleichen Qualitäten, wie die der >Null<. Das könnte bedeuten, dass der Mensch, wenn er die >Null< auslebt, er selbst ist. Das Wiederfinden der >Null<-Qualitäten kann ein Weg zu mehr Zufriedenheit sein, wenn wir davon ausgehen, dass das >Sein, wie ich bin< zufrieden macht. Es bedarf der weitem Forschung, ob jeden Menschen die >Null< im Kern ausmacht. Die eigene Introspektion kann ein erster kleiner Schritt bei der Beantwortung dieser Frage sein.

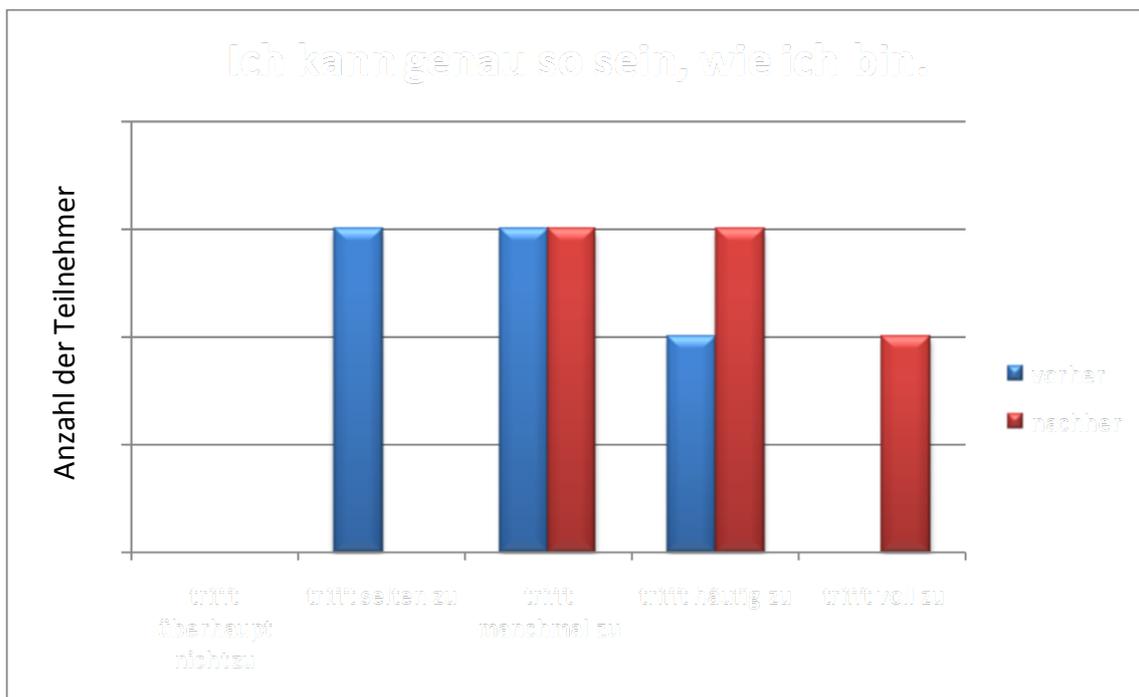


Abbildung 2: Grafik 1 - Ich kann genau so sein, wie ich bin. (Fragebogen: Nr. 1.4)

⁵⁶ Weitere Grafiken befinden sich im Anhang.

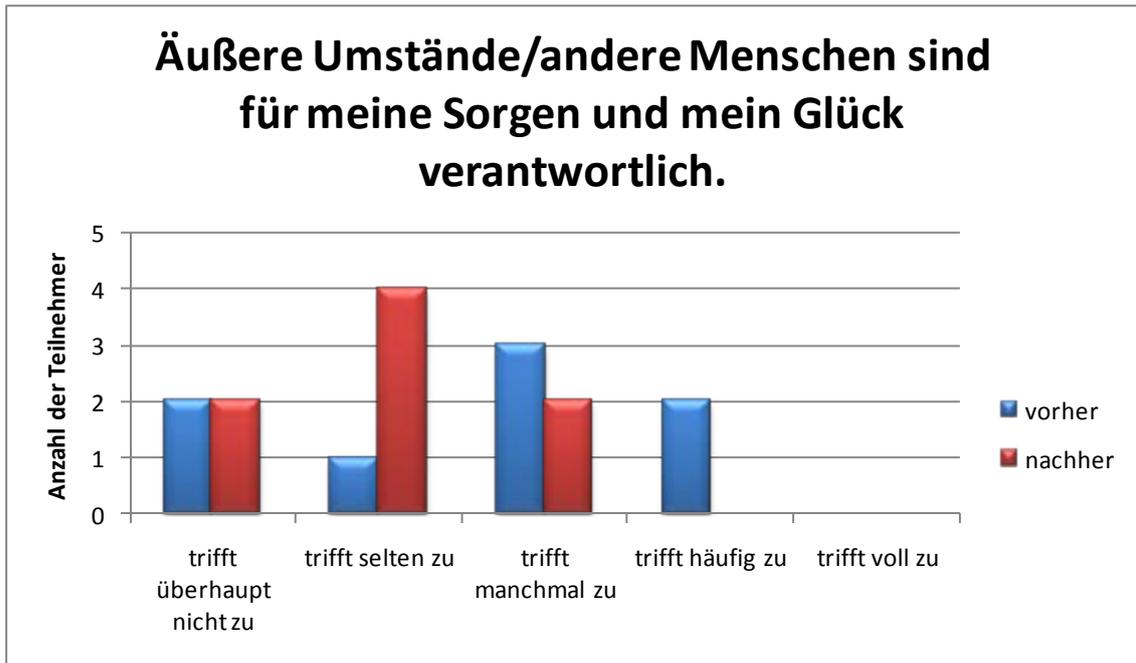


Abbildung 3: Grafik 2 - Äußere Umstände/andere Menschen sind für meine Sorgen und mein Glück verantwortlich. (Fragebogen: Nr. 1.4)

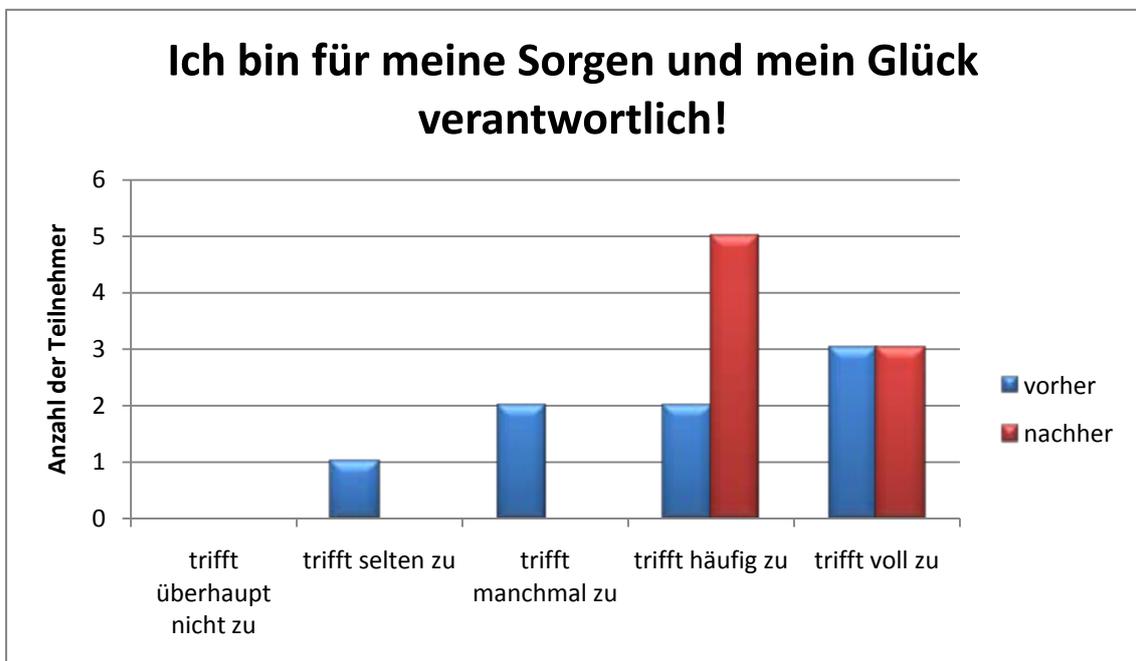


Abbildung 4: Grafik 3 - Ich bin für meine Sorgen und mein Glück verantwortlich! (Fragebogen: Nr. 1.4)

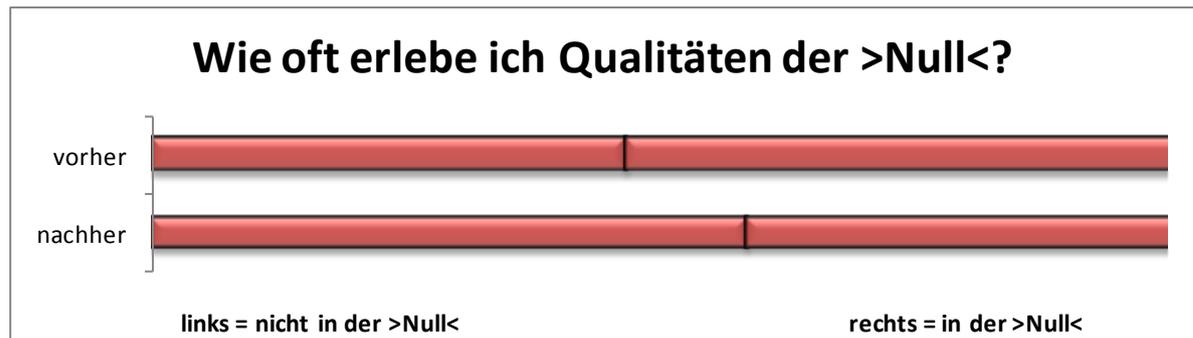


Abbildung 5: Grafik 4 - Wie oft erlebe ich Qualitäten der >Null<? (Fragebogen: Nr. 1.2)

Die **Grafik 4** bezieht sich auf den Punkt 1.2) des Fragebogens, in dem sich die Teilnehmer bezüglich des Körpers, Fühlens und Denkens, bezüglich des Willens/Sinns und ihrer Lebenskraft einstufen. Aus den Angaben der Teilnehmer zu diesen fünf Bereichen lässt sich ableiten, wie oft sich diese im Zustand der >Null< befinden. Die Daten beziehen sich auf sieben Teilnehmer (die übrigen Bögen konnten auf Grund von Unvollständigkeit nur teilweise ausgewertet werden) und stellen den Durchschnittswert dar. Auch hier lässt sich eine Tendenz Richtung der Null-Qualitäten feststellen. Nach den drei Blöcken ist bei sechs der sieben Teilnehmer die Häufigkeit gestiegen, dass sie sich unter anderem in ihrem Körper wohler fühlen sowie vertrauensvoller und freier, dass ihr Denken mehr Flexibilität und Offenheit zulässt, sie mehr ihrem Herzen folgen und die Lebenskraft stärker fließt. Bei einem Teilnehmer waren keine Veränderungen zu erkennen, was dieser mir persönlich mit seiner momentan schlechten Verfassung erklärte, die sich im Bogen widerspiegelte. Er war jedoch der Meinung, dass die Clownarbeit bei seiner persönlichen Entwicklung half und erlebte sie derzeit als Weg durch einen Engpass, hinter dem die Freiheit zum >So-Sein< läge. Ein Vergleich mit der Geburt wurde gezogen, die Verformung und Schmerzen bringe sowie ein Wagnis sei, nach der jedoch die freie Entwicklung und Wachstum beginnen könne.

In welchem der fünf Bereiche (Körper, Fühlen, Denken, Intention, Lebenskraft) es die größten Veränderungen gab, war von Person zu Person unterschiedlich, aber in der Gesamtbeurteilung ausgeglichen. Jeder Teilnehmer konnte seine eigenen Themen in die Clownarbeit einfließen lassen und setzte sich mit diesen intensiv auseinander. Somit befand sich jeder in einer anderen >Baustelle<, in seiner ganz persönlichen, und gab dem Raum für Veränderung, was im Moment >dran< war. Jeder startete auch an einem anderen Punkt. Das wurde bei der Auswertung sehr deutlich. Der eine erlebte sich vor der Fortbildung beispielsweise oft als ernst, nach dem dritten Block, nur noch eher als ernst. Das Spielerische hatte an Raum gewonnen. Ein anderer startete dagegen bei teils ernst, teils spielerisch und konnte sich im zweiten Fragebogen als eher spielerisch einstufen. Egal, wo jemand gestartet war, lässt die

gesamte Auswertung bei allen Teilnehmern eine Veränderung Richtung >Null< erkennen. Dies deckt sich zudem mit meinen Beobachtungen während der Fortbildung.

Zu **Grafik 5 und 6**: Ebenso waren bei den Teilnehmern Veränderungen in den verschiedenen Dimensionen ihrer Persönlichkeit zu erkennen - Extraversion, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit, Neurotizismus und Offenheit für Erfahrungen. Es lässt sich jedoch kein Statement darüber abgeben, auf welchen dieser Bereiche die Clownarbeit in besonderem Maße einwirkt und wo es die größten Veränderungen gibt. Hier spielen die persönlichen Themen, mit denen sich die Teilnehmer während der Fortbildung beschäftigen, wieder eine entscheidende Rolle.

Als Beispiel für die Veränderungen in den >Big five< der Persönlichkeit der Teilnehmer können die nachfolgenden Grafiken gesehen werden. Sie stellen den durchschnittlichen Wert der auswertbaren Bögen dar. Von einzelnen Teilnehmern gab es keine Daten, da sie entweder keine private Gemeinschaft hatten oder nicht mehr arbeiteten.

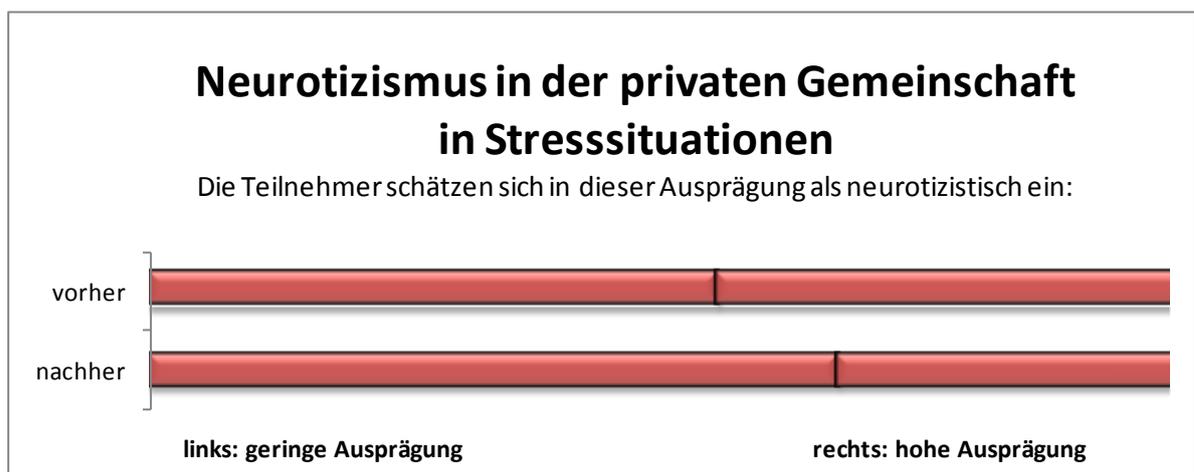


Abbildung 6: Grafik 5 - Neurotizismus in der privaten Gemeinschaft in Stresssituationen (Fragebogen: Nr. 2.3)

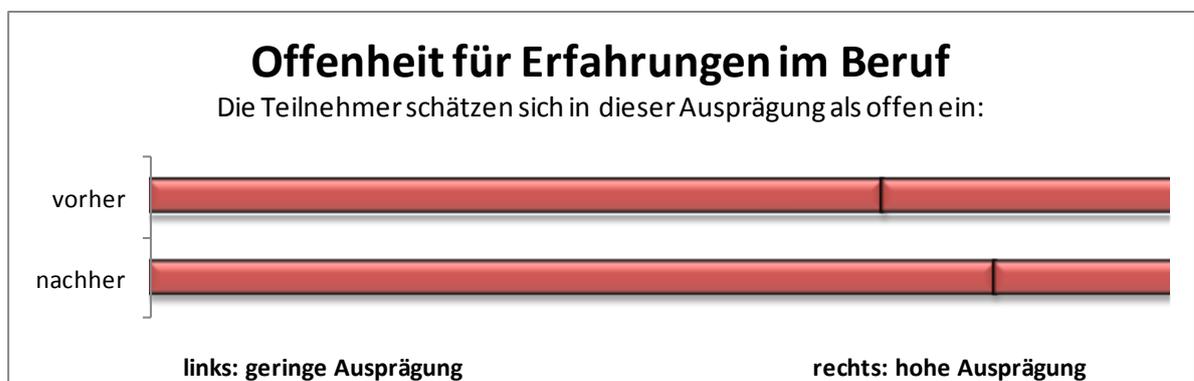


Abbildung 7: Grafik 6 - Offenheit für Erfahrungen im Beruf (Fragebogen: Nr. 3.6)

Jeder nimmt das, was er braucht. Eine individuelle Betrachtung ist deshalb interessant. Die bedeutendsten Veränderungen bei einer Person, nennen wir sie Maria, und ihr Weg zum Clown sollen ganz kurz skizziert werden. Da sie mir einige Angaben in ihrem Fragenbogen erklärte, konnte ich ihre Angaben mit meinen Beobachtungen während der Fortbildung verbinden. Maria setzte sich während der Fortbildung vor allem mit ihrem inneren kritischen Richter, Selbstablehnung und Verletzungen in der eigenen Kindheit auseinander. Sie gab an, vor der Fortbildung oft ernst und ängstlich gewesen zu sein. Beim dritten Block konnte sie angeben, dass sie wieder etwas mehr Fröhlichkeit empfinde und sich lebendiger fühle als in der Zeit zuvor. Sie schaffe es nun, ein wenig öfter ihrem Herzen zu folgen. Dieses Bild spiegelte sich auch in den Angaben zu ihrem Beruf wieder. Sie vertraute mehr auf ihre intuitive Kraft, der sie zuvor keinen Raum gegeben hatte. Entscheidungen wurden bisher nur vom Verstand her getroffen. Sie erlebte sich als risikobereiter und etwas kreativer (Offenheit für Erfahrungen), weniger sorgfältig und weniger zurückhaltend (Gewissenhaftigkeit). Auch die Effektivität bei ihrer Arbeit nahm zu Gunsten einer zunehmenden Lebensfreude und Gelassenheit (Neurotizismus) im Umgang mit den Kollegen/dem Chef etwas ab. Sie konnte nun ihre Gefühle mehr fließen lassen (Extraversion). Vielleicht war dies der Grund, dass ihre Motivation anstieg zur Arbeit zu gehen.

Um abschließend der Individualität der Teilnehmer gerecht zu werden und deren persönliche Entwicklung einzufangen, sollen im Folgenden einige wichtige Aussagen dieser dargestellt werden:

>Ich habe das Gefühl mehr und mehr frei zu werden und mich von behindernden Glaubenssätzen und Gedanken über mich selbst zu befreien.< >Die Schwere hat sich größtenteils gelöst. Der >Null-Raum< eröffnet ganz neue Möglichkeiten. Ich kann in machen Situationen schon den Sprung, das Switchen in die >Null< schaffen.< >Ich empfinde mehr Lebenskraft, Lust, Glück... Seit 20 Jahren bin ich auf dem Weg der Selbsterkenntnis und ernte Früchte.< >Die wichtigste Veränderung ist die Integration aller meiner Wesensmerkmale. Dadurch wird ein inneres Spannungsfeld abgebaut.<

Durch Gespräche mit den Teilnehmern im letzten Block, die Reflexionsrunden sowie durch meine Beobachtungen, ist es möglich, die Tendenz und die Ergebnisse der Fragebögen zu bestätigen. Die Fortbildung >Kraft des Lachens, Humor und Gesundheit< hat das Potential die Persönlichkeit verändern. Ob diese Veränderungen von Dauer sind und in welchem Maß sich das Leben, der Alltag und der Beruf der Teilnehmer wandeln wird, bedarf, wie gesagt, einer späteren Überprüfung.

Abschließend soll folgende Grenze dieser Clownarbeit aufgezeigt werden: In der Fortbildung gab es Übungen, die sehr tief gingen. Ängste, Trauer, belastende Muster, abgelehnte innere Anteile und tiefer Schmerz über vergangene Erfahrungen wurden zum Thema. Auch wenn die Teilnehmer mit ihren Themen von Gilmore und der Gruppe gut aufgefangen wurden, standen sie damit wieder zurück im Alltag alleine da. Die Auseinandersetzung mit den belastenden Themen ging tief und war mit dem letzten Tag eines jeden Blockes nicht abgeschlossen. Zu Hause arbeitete es in ihnen weiter und das oft so sehr, dass mehrere Teilnehmer sich Unterstützung suchten - entweder von zuhörenden Freunden, einem Kinesiologen, Psychologen oder ähnlichem. Für diejenigen, die weder mit vertrauten Freunden, noch mit Fachkräften über ihre Erlebnisse in der Fortbildung sprechen können, könnte es eine Hilfe sein, dies zu tun. Es soll hier nicht der Eindruck entstehen, dass dies unbedingt nötig wäre, lediglich empfehlenswert. Vielmehr würde es eine intensive Beschäftigung mit den Fortbildungsinhalten zwischen den Blöcken bedeuten und die Wirkung der Fortbildung noch erhöhen.

7. Der Clown in der sozialen und pädagogischen Arbeit

Die Clownpädagogik findet Einzug in die Arbeit mit Menschen. Sie steht noch an ihren Anfängen, ist erwachsen aus der praktischen Tätigkeit mit Menschen und hat das Potential ein hilfreiches Medium in der sozialen und pädagogischen Arbeit mit Menschen zu werden. In Jugendeinrichtungen, Kindergärten und der Schule, im Krankenhaus und in der Psychiatrie, um nur einige mögliche Handlungsfelder zu nennen, können Pädagogen und Sozialarbeiter sowie Ärzte, Pflegekräfte und Therapeuten in die Rolle des Clowns schlüpfen, um aus dieser den Menschen zu begegnen. Einem Clown zu begegnen kann hilfeschuchenden Menschen eine Stütze sein, sich selbst zu helfen, indem der Clown neue Blickwinkel eröffnet, liebevoll die Welt und die Menschen mit all' ihren Wesenszügen und Verhaltensweisen spiegelt und annimmt sowie die Menschen zum Lachen bringt und dabei etwas in ihnen löst.

In der Arbeit mit Menschen kann der Clown wieder Zugang zum Humor schaffen. Humor kann zur Heilung und mehr Wohlbefinden verhelfen und hängt eng mit der Clownarbeit zusammen, kann thematisch in der vorliegenden Arbeit jedoch nicht vertieft werden. Zahlreiche Bücher laden ein, das Thema Humor und Gesundheit ausführlich zu studieren.

An dieser Stelle soll es jedoch nicht um die Clownpädagogik und den Sozialarbeiter als Clown gehen, dieses Thema lässt sich beispielsweise bei den Autoren Schilling und Muderer vertiefen, sondern um den >Weg zum Clown< als soziale und pädagogische Möglichkeit mit Menschen zu arbeiten.

Sich selber auf den Weg zum Clown zu begeben hat Auswirkungen auf die eigene Persönlichkeit, auf Verhaltensweisen und Denkmuster. Er kann helfen die Qualitäten des Clowns und der >Null< in sich selbst zu entdecken und Schritt für Schritt innere und damit verbunden auch äußere Heilung zu erlangen. Der Weg zum Clown ist eine Möglichkeit belastende Themen freizulegen und aufzuarbeiten. Für die Teilnehmer der Fortbildung >Kraft des Lachens, Humor und Gesundheit< bedeutete die Clownarbeit eine Hilfe auf dem Weg zu sich selbst. Dies wurde durch die Forschung und die Beobachtungen ersichtlich. Auch in der sozialen und pädagogischen Arbeit geht es darum, die Menschen auf diesem Weg zu begleiten und in der Bewältigung ihres Lebens zu unterstützen, sie kompetent für eine selbstständige Lebensführung zu machen und Eigenverantwortung zu vermitteln. Soll dies mit einem zunehmenden Wohlbefinden einhergehen, ist es wichtig sich selbst und seine Bedürfnisse, Ängste und Freuden wahrnehmen und immer besser kennen zu lernen, um diesen dann im eigenen Leben Raum geben zu können. Eine Clownfortbildung, mit Inhalten wie die von Gilmore, kann ein wichtiger Schritt für Menschen auf diesem Weg sein.

Die Idee ist also, Clownaus- und fortbildungen in der sozialen und pädagogischen Arbeit fest zu installieren. Die Teilnehmer wären Kinder und Jugendliche, Erwachsenen oder alte Menschen, die pädagogische oder soziale Hilfe benötigen. Der Sozialarbeiter nähme die Rolle des Anleiters ein. Zuvor wäre er selbst auf die Suche nach seinem inneren Clown gegangen und könnte authentisch die Inhalte vermitteln. Dieses Feld bietet einen besonderen Zugang zu Menschen und stellt ein kreatives Arbeitsmedium dar, das einer genaueren Betrachtung über diese Arbeit hinaus definitiv wert ist.

Auch für Pädagogen, Sozialarbeiter und andere Menschen, die mit Menschen arbeiten, könnte der Weg zum eigenen Clown eine wichtige Berufsbildung darstellen, in dem Sinne, dass diese Zugang zur >Null< bekommen und mehr zu sich selber finden. Dadurch könnten sie ausgeglichener ihrem Umfeld begegnen und würden die Qualitäten der >Null< ausstrahlen, was eine positive Wirkung auf die anderen Menschen haben kann. Gerade um anderen Menschen helfen zu können, ist eine gestärkte eigene Mitte von wichtiger Bedeutung.

Das bedeutet nicht, dass die Klienten und Inanspruchnehmer solcher Angebote alle Clown werden sollen, sondern viel mehr, dass sie den heilsamen Aspekt des Clowns und der >Null< kennen lernen. Es geht nicht darum, dass Bühnenkünstler ausgebildet werden, die verstehen andere zu belustigen, sondern vielmehr darum Lebenskünstler zu schaffen, die mit dem Wissen um die rote Nase und dem Gefühl für ihren inneren Clown, der Welt bunt und lebendig begegnen können.

8. Schluss

Abschließen wird diese Arbeit mit einer kurzen Zusammenfassung der zentralen Punkte. Darauf aufbauend folgt eine kritische Würdigung und zu guter Letzt das Fazit, in welches persönliche Erfahrungen und Ansichten mit einfließen.

8.1 Zusammenfassung

Der Clown, seit hunderten von Jahren Teil der menschlichen Kultur, hinterfragt Glaubenssätze und die gesellschaftliche Ordnung. Er sowie der Narr rütteln an den bestehenden Formen und nehmen – wenn wir es zulassen – den Menschen zu einem freien Denken und einem ausgelasseneren Fühlen mit. Es mag sich sogar anfühlen wie der Eintritt in eine andere Welt, der Eintritt zu einem neuen Lebensgefühl. Auch in diesen Tagen ist der Weg zum Clown nicht verstellt – ob wir im Zirkus mit ihm fühlen, im Krankenhaus mit ihm lachen oder auf der Straße mit ihm demonstrieren, vielerorts ist der Clown präsent.

Doch nicht nur das - Clownkurse machen es möglich, den eigenen, inneren Clown zu entdecken und sich selbst die rote Nase ins Gesicht zu ziehen. Im Falle der Fortbildung >Kraft des Lachens, Humor und Gesundheit< führte der Weg zum Clown ein ganzes Stück weit mehr zu sich selbst. Die Forschung sowie die damit verbundenen Beobachtungen zeigten, dass die Arbeit mit den Methoden des Clowns so tief gehen kann, dass Veränderungen in der Persönlichkeit möglich werden. Diese wiederum haben Auswirkungen auf die Lebensführung, den Beruf und den Alltag, was zu einer Neuordnung und einem Hinterfragen des Bestehenden führen kann. Neue Wege eröffnen sich, die das Potential für mehr Freude und Freiheit bergen.

Die Tendenz, die in dieser Arbeit bezüglich der Persönlichkeitsveränderungen festgestellt werden konnte, bedarf einer späteren Überprüfung.

Der Mensch besteht nicht nur aus seinen Gedanken oder Gefühlen. Er ist nicht nur eine Körper, sondern viel mehr als das. Alle seine Teile arbeiten gemeinsam, beeinflussen sich gegenseitig und bilden zusammen eine Ganzheit. In diese Ganzheit fließt die Verbundenheit mit dem Universum ein, denn nicht nur der Clown steht mit allem in Verbindung, auch wir. Betrachteten wir die angesprochenen Teile getrennt von einander, würden wir dem Menschen nicht gerecht werden.

Das Wissen um den Mensch als Ganzheit und um die Qualitäten des Clowns kann nicht nur den Teilnehmern in Clownkursen eine Hilfe sein, sondern auch Hilfebedürftigen, die sich an einen Sozialarbeiter wenden.

Und irgendwann, wenn der eigene Spielraum erweitert und die Null genügend in sich entdeckt und gefestigt wurde, fühlt sich die Welt des Clowns vielleicht nicht mehr wie eine andere Welt an. Irgendwann ist sie Stück für Stück zur eigenen geworden.

8.2 Kritische Würdigung

Wichtig an dieser Stelle zu erwähnen ist, dass die Clownarbeit kein Allheilmittel darstellt. Sie hat ihre Möglichkeiten, aber gewiss auch ihre Grenzen. Der Trainer, von dem der Schwerpunkt sowie Inhalt und Aufbau der Aus- und Fortbildung abhängen, hat zudem einen großen Einfluss darauf, wie effektiv und interessant diese ist.

Außerdem ist wichtig zu sagen, dass nicht diese Fortbildung all' die Veränderungen und Entwicklungen bei den Teilnehmern ausgelöst hat. Einigen der Teilnehmer war es ein Anliegen, dies mir gegenüber zu betonen. Viele Teilnehmer sind seit vielen Jahren auf dem Weg der Selbstentdeckung und Selbstwerdung, die mit der Veränderung von Persönlichkeitsanteilen eng verbunden sein kann. Vor und neben der Clownfortbildung liefen bei jedem zusätzliche Prozesse ab. Die Fortbildung kann als ein Teil der ganzen Entwicklung betrachtet werden, als ein Baustein auf dem Weg. Manche Menschen bleiben auch schwerpunktmäßig bei der clownesken Arbeit und gehen in dem Medium Clown auf. Sie ist jedoch nicht >der< Weg, um beispielsweise authentisch zu werden. Sie ist ein Weg, ein Angebot auf dem großen Markt an Möglichkeiten.

Voraussetzung für persönliche Veränderung sind ein Einlassen auf die Prozesse, ein Einlassen auf die Gruppe und vor allem ein Hingeben und sich Einlassen auf den Clown. Ohne sich zu öffnen und ohne zuzulassen, vor den anderen die eigene Maske fallen zu lassen, bleibt der Weg zum eigenen inneren Clown verborgen.

Der Clown - trotz seiner roten Nase - lässt die Masken fallen, wie gut diese im Laufe des Lebens auch aufgebaut sein mochten. Er lädt die Menschen ein, sie selber zu sein und den Schmerz, die Wut, Trauer und Angst zuzulassen, die sich oft viele Jahre hinter Masken versteckt hielten.

Voraussetzung dafür ist, dass der Mensch auf die Suche nach seinem EIGENEN inneren Clown geht, um in diesem Erlösung zu finden und nicht in einem vom Verstand vorgegebenen Clownbild, dem er nacheifert. Es geht darum, sich von der Vorstellung, wie der eigenen Meinung nach ein Clown sein sollte, zu lösen, und so Platz für den eigenen Clown zu schaffen. Das Spielen der Rolle >Clown< führt zu gespielten Begegnungen und neuen Masken. In wahre und wirkliche Beziehung miteinander zu treten, erscheint nur möglich, egal ob in den Übungen während der Fortbildung oder im Alltag, wenn die Menschen echt und authentisch sind.

Nicht für jeden ist der clowneske Weg auch der richtige. Wege, um die Persönlichkeit zu verändern und innere Heilung zu finden, gibt es unzählige. Ist dies das Ziel eines Menschen, muss er nicht die Clownarbeit wählen. Jeder Mensch hat unterschiedliche Vorlieben, die er bei seiner Wahl für eine Fortbildung oder ein Seminar berücksichtigen sollte.

Jeder Pädagoge sollte sich die Frage stellen, welches das richtige Medium für seine Klienten und die Menschen ist, mit denen er arbeitet. Für viele Menschen könnte die Clownarbeit auch eine Überforderung bedeuten. Nicht jeder ist so schnell bereit, wie die Teilnehmer dieser Fortbildung, sich derart einzulassen und so viel von sich preiszugeben, geschweige denn sich für wahre Beziehungen zu öffnen. Dies kann ein Grund sein, der davon abhält derartige Fortbildungen zu besuchen.

Hätte ein Skeptiker die Prozesse bei >Kraft des Lachens, Humor und Gesundheit< kritisch beobachtet, ohne sich selbst in sie hinein zu begeben, könnte er die Teilnehmer in der Fortbildung für verrückt halten. Auf dem Boden hin und her zu rollen, wild >Gromolo<⁵⁷ zu sprechen oder sich gedankenverloren und unablässig Staubkörnern zu widmen, die durch die Luft tanzen, kann von Außen betrachtet befremdlich, vielleicht auch abstoßend wirken. Doch genau diesen Menschen, die sich selbst verwehren, hin und wieder ihren Impulsen nachzugehen und ganz sie selbst zu sein, würde ein Stück mehr Hingabe in den Moment gut tun. Wenn ihnen danach ist, könnten sie auf der Straße tanzen, ohne Bedenken einen fremden Menschen anlächeln oder vielleicht auch die ganze Welt umarmen. Was bedeutet das für eine innere Freiheit?! Gewiss ist dabei zu beachten, dass anderen Menschen durch das eigene Verhalten kein Schaden zugefügt wird.

Der Weg zum inneren Clown ist kein Weg, der von heute auf morgen zu bewältigen ist, genau so wenig wie der Weg zu einem selbst. Er weist jedoch in die richtige Richtung.

Will man ihn unter Anleitung gehen, steht er nicht jedem offen. Die Aus- und Fortbildungen kosten viel Geld. Dies kann der Grund dafür sein, dass ausschließlich Akademiker an der Fortbildung >Kraft des Lachens, Humor und Gesundheit< teilnehmen. Das kann bei anderen Fortbildungen anders aussehen, wirft jedoch trotzdem die Frage auf, ob die Teilnahme an Clownkursen sowie die bewusst gelebte Selbstfindung mit dem Bildungsgrad und der Schichtzugehörigkeit zusammen hängt.

Die Clownarbeit ist ein Weg zu sich selber, der liebevoll ist. Er tut nicht all' zu sehr weh und geht trotzdem sehr tief.

Die Clownarbeit legt sehr viel offen, doch sie tut dies, ohne zu entblößen.

⁵⁷ „Gromolo .. ist eine Phantasiesprache, eine Aneinanderreihung von sinnlosen Buchstaben- bzw. Wortfolgen, also *Kauderwelsch*. Eine besondere Form des Gromolos ist es, wenn diese sinnlosen Worte wie eine bestimmte Fremdsprache klingen.“ (ImprovWiki (2008): o. S. Online im Internet.)

8.3 Fazit

Die Qualitäten des Clowns und die Null können als die Schätze betrachtet werden, die jeder in sich trägt, doch oft nicht mehr wahrnehmen kann. Zu viele Prägungen, belastende Erlebnisse und >Teufelskreise< verdecken den Blick auf diese Schätze und das, was uns im Inneren ausmacht.

Die Ergebnisse der Forschung beziehen sich nur auf diese Fortbildung. Gilmore als Trainer hatte eine wichtige Bedeutung für ihr Gelingen. Er war authentisch, begegnet den Teilnehmern auf Augenhöhe und schaffte einen vertrauensvollen Raum, in dem sich die Gruppe öffnen mochte. Diese Qualitäten wären bei jedem Leiter eines Clownkurses schön zu erleben.

In der Fortbildung habe ich sehr viel über mich selbst lernen dürfen und sehe die Teilnahme nicht nur als eine Bereicherung für meine Arbeit als Sozialpädagogin an, sondern als eine Bereicherung für mein Leben. Ich lernte, den Gefühlen mehr Raum zu geben, den zuvor der Verstand für sich beanspruchte. Ich konnte die Verbindung von Gefühl, Verstand und Körper erleben und so Rückschlüsse über Verspannungen im Körper und den Fußgelenken ziehen. Auch vor der Fortbildung habe ich mich viel mit mir selber auseinander gesetzt und in mich hinein gehorcht. Wie für die anderen Teilnehmer war die Fortbildung auch für mich nicht der Schlüssel zu den Veränderungen in diesen Monaten, aber sie hatte einen wichtigen Anteil daran. Ich habe das Gefühl, sie kam zur richtigen Zeit und holte mich dort ab, wo ich stand.

Clownarbeit hat das Potential die Persönlichkeit zu verändern, die der anderen Teilnehmer und auch meine. Sie hat geholfen, mich ein wenig mehr von einem >Staccato-Leben< zu befreien und mir gezeigt, wie wohltuend es ist, sich vertrauensvoll dem Strom des Lebens hinzugeben. Ich sehe diese Art der Arbeit als eine tolle und kreative Hilfe auf dem Weg der Selbstentdeckung und Selbstwerdung.

Wir leben in einer Gesellschaft, in der der Leistungsdruck zuzunehmen scheint, in der es scheint, als ob der Mensch mehr nach seinen Errungenschaften, als nach dem bewertet wird, was er hinter all' dem Materiellen ist, in der es scheint, als ob wir und die Welt ständig optimiert werden müssten, anstatt bewusst und dankbar zu erkennen, wie viel Schönheit in uns und den Dingen steckt. Der zunehmende Stress mag ein Grund dafür sein, weshalb vielen das Leben zur Last wird – und weshalb Kurse und Fortbildungen, Orte und Menschen immer wichtiger werden, die helfen, zu hinterfragen und wieder zu spüren, die helfen, Ängsten zu begegnen und einen neuen Blickwinkel einzunehmen. Und die den Menschen helfen, sich selbst wieder näher zu kommen. Die Anforderungen an jeden einzelnen werden in Zukunft vermutlich nicht weniger. Auf dem Weg, das Leben, den Beruf und den Alltag mit mehr Leichtigkeit genießen zu können, sind Clownkurse eine tolle Hilfe.

Auch im pädagogischen und sozialen Bereich könnten diese Kurse ein fester und guter Bestandteil werden, der nicht nur die Auseinandersetzung mit belastenden Themen bedeuten würde, sondern gleichzeitig auch Spaß.

Die Fortbildung hat mich nicht zum Clown gemacht. Um alle Qualitäten der Null fest zu installieren, reichte die Zeit nicht aus. Doch sie hat mich meinem Inneren näher gebracht und mir geholfen, mich zwischen all den Prägungen, Mustern, Gedanken und Gefühlen ein Stück mehr selbst zu finden.

Der Weg zum Clown, ja, dieser Weg kann auch der Weg zu einem selber sein.

>Phoo<, ich ziehe die Clownnase wieder aus dem Gesicht. Das Gefühl von Ratlosigkeit, 100%, 360°, so fühlt es sich an. Ich war dem ersten Impuls auf der Bühne gefolgt. So fühlt es sich an, wenn ich nichts darzustellen versuche, sondern ganz das Gefühl sein darf, das gerade ist.

Die rote Nase verschwindet in meiner Hosentasche, bereit, mich jederzeit wieder an den Clown in mir zu erinnern.

IV. Literaturverzeichnis

Association of Transpersonal Psychology (1992): Transpersonale Psychologie.

In: <http://www.transpersonal.com/lex/trapsy-02.htm> (Download: 06.06.2011)

Anarchopedia (2008): Clownarmee. In: <http://deu.anarchopedia.org/Clownarmee>

(Download: 06.06.2011)

Barloewen, C. v. (1981): Clown. Zur Phänomenologie des Stolperns. Königstein. Athenäum Verlag

Galuska, J. (2003): Grundprinzipien einer transpersonal orientierten Psychotherapie – ein Überblick. Bad Kissingen. In:

http://galuska.heiligenfeld.de/archiv/JGA_grundprinzipien_einer_transpersonal_orientierten_psychotherapie_ein_ueberblick_030129_2.pdf (Download: 06.06.2011)

Gerrig, R. J. und Zimbardo, P. G. (2008): Psychologie. 18., aktualisierte Auflage. München. Pearson Studium

Gilmore, D. (2007): Der Clown in uns. Humor und die Kraft des Lachens. München. Kösel-Verlag

Gilmore, D. (o. J. a): Narrenvorbilder.

In: <http://www.davidgilmore.com/david-gilmore/vorbilder/> (Download: 06.06.2011)

Gilmore, D. (o. J. b): Ausbildung.

In: <http://www.davidgilmore.com/david-gilmore/ausbildung/> (Download: 06.06.2011)

Gilmore, D. (o. J. c): Biographie.

In: <http://www.davidgilmore.com/david-gilmore/biographie/> (Download: 06.06.2011)

Gilmore, D. (o.J. d): Die Wurzeln des Narren.

In: <http://www.davidgilmore.com/david-gilmore/wurzeln/> (Download: 06.06.2011)

Höhne, R. (o. J. a): Über uns. In: http://www.tut-hannover.de/tut/tut_ind_wir.htm

(Download: 06.06.2011)

Höhne, R. (o. J. b): Die Kraft des Lachens – Humor und Gesundheit.

In: http://www.tut-hannover.de/tut/tut_ind_wir.htm (Download: 06.06.2011)

ImproWiki (2008): Gromolo. In: <http://www.improwiki.de/improtheater/Gromolo>

(Download: 06.06.2011)

Karnath, S. (2008): Methode: Clown. In: Effinger, H. [Hrsg.]: >>Die Wahrheit zum Lachen bringen<<. Humor als Medium in der Sozialen Arbeit. Weinheim und München. Juventa Verlag. S.109-130

Schilling, J. und Muderer, C. (2010): Der Clown in der sozialen und pädagogischen Arbeit. Methoden und Techniken wirksam einsetzen. München. Ernst Reinhardt Verlag

Walsh, R. N. und Vaughn, F. (1980): Psychologie der Wende. Rowohlt Verlag

Wikipedia. Die freie Enzyklopädie (2011a): Harlekin.

In: <http://de.wikipedia.org/wiki/Harlekin> (Download: 06.06.2011)

Wikipedia. Die freie Enzyklopädie (2011b): CliniClowns.

In: <http://de.wikipedia.org/wiki/CliniClowns> (Download: 06.06.2011)

Wikipedia. Die freie Enzyklopädie (2011c): Clandestine Insurgent Rebel Clown Army.

In: http://de.wikipedia.org/wiki/Clandestine_Insurgent_Rebel_Clown_Army

(Download: 06.06.2011)

V. Anhang

- Fragebogen zu der Situation vor der Fortbildung
- Fragebogen zu der Situation nach dem dritten Block
- Grafiken (Auswertung)



„Die Kraft des Lachens, Humor und Gesundheit“

Liebe/r _____

mein Studium der Sozialen Arbeit ist bald abgeschlossen. Zurzeit befinde ich mich in meinem Wissenschaftlichen Praxisprojekt (WPP), das die Forschungsgrundlage für meine Bachelorarbeit bilden wird. Ich habe das Glück das WPP mit der Fortbildung bei David verbinden zu können und freue mich sehr, dass mein Studium mit einem so tollen Thema abschließt: „Der Weg zum Clown, der Weg zu mir.“ In diesem Rahmen habe ich mich gefragt, ob die Fortbildung /der Weg zum Clown Persönlichkeitsveränderungen auslöst und mit sich bringt.

Zur Erforschung dieser Fragestellung habe ich mich entschieden Fragebögen anzufertigen.

Ich selbst habe mich bei deren Erstellung viel mit den gestellten Fragen und meinen persönlichen Veränderungen im Laufe der letzten Monate beschäftigt. Dadurch setzte ich mich intensiver mit den Inhalten der Fortbildung und mir selbst auseinander, verinnerlichte, hinterfragte und hörte in mich hinein, intensiver, als ich es ohne die Fragebögen getan hätte.

Ich hoffe, dass die Beantwortung der Fragen auch für euch eine persönliche Bereicherung darstellt.

Und danke euch vielmals für eure Unterstützung!!

Liebe Grüße,
Kathrin

Fragebogen zur Fortbildung „Kraft des Lachens, Humor und Gesundheit“

In diesem Fragebogen geht es um mögliche Persönlichkeitsveränderungen bei jedem von uns Teilnehmer_innen, zu denen es während der Fortbildung gekommen sein könnte.

Es gibt zwei Fragebögen. Der erste, den Du vor Dir hast, dreht sich um die Zeit vor der Fortbildung.

In dem zweiten Fragebogen geht es um Deine derzeitige Situation. Ich werde ihn am Samstag austeilen.

Beide Bögen sind nach drei Themenblöcken aufgebaut: 1., „Ich“, 2., „Private Gemeinschaft“ und 3., „Berufliche Gemeinschaft“.

Ich bitte Dich, Dich während der Beantwortung der Fragen in die Zeit vor der Fortbildung zurückzusetzen. Eine Hilfe kann sein Dir Bilder von damals wieder vor Augen zu rufen, zu hören, zu denken und zu fühlen, was du damals wahrgenommen hast.

Beantworte die Fragen aus dem ersten Gefühl heraus, ohne Dir den Kopf darüber zu zerbrechen.

Diesen Fragebogen bitte ich Dich, mir **am Samstagmorgen** wieder **mitzubringen**.

***1.) Themenblock 1 -> „Ich“**

Wie habe ich mich vor dem Beginn der Fortbildung erlebt?

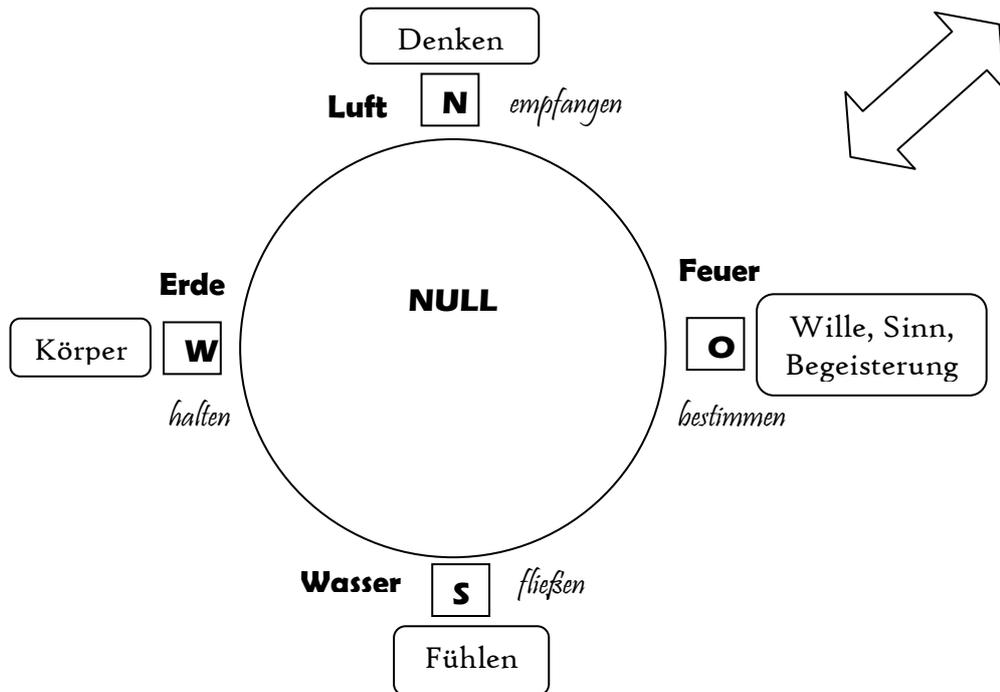
***1.1v) Was motivierte Dich an dieser Fortbildung teilzunehmen?**

Ich wollte eine Verbesserung in dem Bereich/den Bereichen

Bereich:	x
Persönlichkeitsentwicklung	
Kommunikation/Ausdruck	
Beziehung	
Beruf	
Lernen	
-	
-	

Die angekreuzten Bereiche bitte nach Wichtigkeit nummerieren:

Die folgende Abbildung stellt das Medizinrad aus dem zweiten Block dar und soll lediglich als Erinnerungsstütze für Punkt *1.2v) dienen.



***1.2v) Bitte versetze Dich in die Zeit vor der Fortbildung zurück.
Wie hast du Dich damals erlebt?**

		oft	eher	teils- teils	eher	oft	
Körper	maßlos						zurückhaltend
	stabil						instabil
	Wohlgefühl						Unwohlsein
	flexibel						unflexibel
	intensive Körper- wahr-nehmung						keine / gerin- ge Körper- wahr- nehmung
	körperlich gesund						körperlich krank
Fühlen	zurückhaltend						extrovertiert
	ängstlich						vertrauensvoll
	unterdrückt						frei
	fröhlich						traurig
Denken	kontrolliert						offen
	unvoreingenommen						verurteilend
	fixiert						flexibel
Wille, Sinn	begeistert						resigniert
	klarer Rahmen						verwirrt
	folge meinem Her- zen						folge meinem Denken
Lebenskraft	zufrieden						unzufrieden
	ruhelos						in mir ruhend
	hat Freiraum						hat keinen Freiraum
	lebendig						tot
	„Es flutscht!“						„Es ist zäh!“
	risikofreudig						ängstlich
	spielerisch						ernst

***1.3v) Welche dieser fünf Rhythmen hatte den größten Anteil in meinem Leben
allgemein?**

- Staccato
- Im Fluss des Lebens sein
- Chaos
- mit einem Lied auf den Lippen
- Stille

***1.4v) Nimm bitte Stellung zu den folgenden Sätzen: Wie war das vorher?**

- Ich kann genau so sein, wie ich bin.

0 – trifft überhaupt nicht zu	1 – trifft selten zu	2 – trifft manchmal zu	3 – trifft häufig zu	4 – trifft voll zu

-Äußere Umstände/andere Menschen sind für meine Sorgen und mein Glück verantwortlich!

0	1	2	3	4

-Ich bin für meine Sorgen und mein Glück verantwortlich!

0	1	2	3	4

***2.) Themenblock 2 -> private Gemeinschaft**

***2.1v) Gab es in Deinem Leben eine Familie/familienähnliche Gemeinschaft und/oder einen Freundeskreis, zu dem/denen du vor der Fortbildung beständigen Kontakt hattest?**

Ja

Nein,

dann bitte weiter zu Themenblock 3

Wenn ich mich an die Zeit vor der Fortbildung zurück erinnere, dann

***2.2v) erlebte ich mich selbst im familiären Kontext/Gemeinschaft als**

	2 - oft	1 - eher	0 - teils- teils	1 - eher	2 - oft	
kontrolliert						Impuls gesteuert
gestresst						gelassen
sicher						unsicher
ängstlich						mutig
traurig						fröhlich
nervös						gelassen
angespannt						entspannt
verlegen						sicher
dankbar						selbstverständlich
zufrieden						unzufrieden
ausgeglichen						launisch

***2.3v) erlebte ich mich in Stresssituationen als**

	2 - oft	1 - eher	0 - teils- teils	1 - eher	2 - oft	
ängstlich						mutig
traurig						fröhlich
gestresst						gelassen
angespannt						entspannt
unsicher						sicher

***2.4v) Wie häufig traten Konfliktsituationen mit anderen Menschen auf?**

nie	fast nie	selten	manchmal	häufig/oft	ziemlich oft	ständig

***2.5v) Wie häufig traten innere Konfliktsituationen (wie innere Zerrissenheit) auf?**

nie	fast nie	selten	manchmal	häufig/oft	ziemlich oft	ständig

***2.6v) Ich erlebte mich im Bezug auf meine Familienangehörigen/Freunde als**

	2 - eindeutig	1 - eher	0 - teils-teils	1 - eher	2 - eindeutig	
lieber in Gesellschaft						lieber für mich allein
aktiv, Initiative ergreifend						passiv
gesprächig						still
personenorientiert						sachenorientiert
unabhängig						auf feste Bindungen aus
zurückhaltend						Gefühle fließen lassend
offen						verschlossen
Ich höre zu.						Ich spreche selbst.
Ich nehme gerne Blickkontakt auf.						Ich vermeide Blickkontakt, wenn es geht.

***2.7v) Ich war mit meiner Familie/Gemeinschaft**

	2 - ein- deutig	1 - eher	0 - teils- teils	1 - eher	2 - ein- deutig	
verständnisvoll						verständnislos
wohlwollend						missgünstig
mitfühlend						gefühllos
hilfsbereit						egoistisch
nachgiebig						beharrlich
vertrauensvoll						misstrauisch
kooperativ						unkooperativ
taktvoll						taktlos
Ich trat für mein Interesse ein.						Andere Inte- ressen stellte ich höher als meine eige- nen.
Ich sage meine Meinung.						Ich behalte meine Mei- nung für mich.
Ich zeige viel von mir.						Ich zeige mög- lichst wenig von mir.

***3.) Themenblock 3 -> berufliche Gemeinschaft**

***3.1v) Übtst du einen berufliche Tätigkeit oder regelmäßige Arbeit aus?**

Ja

Nein,

dann bist du fertig!

***3.2v) Ich handelte / war**

	2 - ein- deutig	1 - eher	0 - teils- teils	1 - eher	2 - ein- deutig	
organisiert						unorganisiert
sorgfältig						leichtfertig
planend						ungeplant
effektiv						ineffektiv
verantwortlich						unverantwortlich
zuverlässig						unzuverlässig
kreativ						unkreativ
intuitiv						verstandesmäßig
zielorientiert						ziellos
unbegeistert						begeistert
risikobereit						zurückhaltend
mutig						ängstlich
flexibel						unflexibel

***3.3v) Ich erlebte mich im beruflichen Kontext allgemein als**

	2 - oft	1 - eher	0 - teils- teils	1 - eher	2 - oft	
ängstlich						mutig
traurig						fröhlich
nervös						gelassen
angespannt						entspannt
unsicher						sicher

***3.4v) Wie häufig traten Konfliktsituationen mit dem Team/ Kollegen/Chef auf?**

nie	fast nie	selten	manchmal	häufig	ziemlich oft	ständig

***3.5v) Ich erlebte mich im Bezug zu meinem Team / Kollegen / Chef als**

	2 - ein- deutig	1 - eher	0 - teils- teils	1 - eher	2 - ein- deutig	
lieber in Gesell- schaft						lieber für mich alleine
aktiv, Initiative ergreifend						passiv
gesprächig						still
personenorientiert						sachenorientiert
unabhängig						auf feste Bin- dungen aus
Gefühle fließen lassend						zurückhaltend
offen						verschlossen
Ich höre zu.						Ich spreche selbst.
Ich nehme gerne Blickkontakt auf.						Ich vermeide Blickkontakt, wenn es geht.

***3.6v) Ich erlebte mich bei meiner Arbeit als**

	2 - ein- deutig /oft	1 - eher	0 - teils- teils	1 - eher	2 - ein- deutig /oft	
phantasievoll						sachlich
experimentierfreu- dig						konventionell
kreativ						unkreativ
Altbewährtes und Bekanntes bevorzu- gend						Neues gerne ausprobie- rend
Abwechslung bevor- zugend						Kontinuität bevorzugend
kritisch bestehende Normen hinterfra- gend						konservativ eingestellt
motiviert						träge/ demotiviert

Der erste Fragebogen ist geschafft! Am Samstag gibt's den zweiten.

Vielen, vielen Dank!



„Die Kraft des Lachens, Humor und Gesundheit“

Lieber / Liebe _____,

dieser zweite Fragebogen bezieht sich auf Deine derzeitige Situation.

Wieder bitte ich Dich die Frage spontan zu beantworten und mir den Boden am **Sonn-
tagmorgen** wieder **mitzubringen**.

Viele Freude dabei und vielen Dank!

Viele Grüße,
Kathrin

*1.) Themenblock 1 -> „Ich“

*1.1) Bitte denke an Deine aktuelle Situation. Wie erlebst Du Dich?

		oft	eher	teils- teils	eher	oft	
Körper	maßlos						zurückhaltend
	stabil						instabil
	Wohlfühl						Unwohlsein
	flexibel						unflexibel
	intensive Körper- wahr-nehmung						keine / gerin- ge Körper- wahr- nehmung
	körperlich gesund						körperlich krank
Fühlen	zurückhaltend						extrovertiert
	ängstlich						vertrauensvoll
	unterdrückt						frei
	fröhlich						traurig
Denken	kontrolliert						offen
	unvoreingenommen						verurteilend
	fixiert						flexibel
Intention	begeistert						resigniert
	klarer Rahmen						verwirrt
	folge meinem Her- zen						folge meinem Denken
Lebenskraft	zufrieden						unzufrieden
	ruhelos						in mir ruhend
	hat Freiraum						hat keinen Freiraum
	lebendig						tot
	„Es flutscht!“						„Es ist zäh!“
	risikofreudig						ängstlich
	spielerisch						ernst

*1.2) Welche dieser fünf Rhythmen hat den größten Anteil in meinem Leben allgemein?

- Staccato
- Im Fluss des Lebens sein
- Chaos
- mit einem Lied auf den Lippen
- Stille

***1.3) Nimm bitte Stellung zu den folgenden Sätzen: Wie ist es zurzeit?**

- Ich kann genau so sein, wie ich bin.

0 – trifft überhaupt nicht zu	1 – trifft selten zu	2 – trifft manchmal zu	3 – trifft häufig zu	4 – trifft voll zu

-Äußere Umstände/andere Menschen sind für meine Sorgen und mein Glück verantwortlich!

0	1	2	3	4

-Ich bin für meine Sorgen und mein Glück verantwortlich!

0	1	2	3	4

*2.) Themenblock 2 -> private Gemeinschaft

***2.1) Gibt es in Deinem Leben eine Familie/familienähnliche Gemeinschaft und/oder einen Freundeskreis, zu dem/denen Du beständigen Kontakt hast?**

Ja

Nein,

dann bitte weiter zu Themenblock 3

***2.2) Ich erlebe mich selbst im familiären Kontext/Gemeinschaft zurzeit als**

	2 - oft	1 - eher	0 - teils- teils	1 - eher	2 - oft	
kontrolliert						Impuls gesteuert
gestresst						gelassen
sicher						unsicher
ängstlich						mutig
traurig						fröhlich
nervös						gelassen
angespannt						entspannt
verlegen						sicher
dankbar						selbstverständlich
zufrieden						unzufrieden
ausgeglichen						launisch

***2.3) Ich erlebe mich in Stresssituationen als**

	2 - oft	1 - eher	0 - teils- teils	1 - eher	2 - oft	
ängstlich						mutig
traurig						fröhlich
nervös						gelassen
angespannt						entspannt
unsicher						sicher

***2.4) Wie häufig treten Konfliktsituationen mit anderen Menschen auf?**

nie	fast nie	selten	manchmal	häufig/oft	ziemlich oft	ständig

***2.4.1) Hat sich etwas in deinem Verhalten bei Konfliktsituationen geändert?**

Nein.

Ja, und zwar:

***2.5) Wie häufig traten innere Konfliktsituationen (wie innere Zerrissenheit) auf?**

nie	fast nie	selten	manchmal	häufig/oft	ziemlich oft	ständig

***2.6) Ich erlebe mich im Bezug zu meinen Familienangehörigen/Freunden als**

	2 - ein- deutig	1 - eher	0 - teils- teils	1 - eher	2 - ein- deutig	
lieber in Gesell- schaft						lieber für mich allein
aktiv, Initiative ergreifend						passiv
gesprächig						still
personenorientiert						sachenorientiert
unabhängig						auf feste Bindungen aus
zurückhaltend						Gefühle flie- ßen lassend
offen						verschlossen
Ich höre zu.						Ich spreche selbst.
Ich nehme gerne Blickkontakt auf.						Ich vermeide Blickkontakt, wenn es geht.

***2.7) Ich bin mit/in meiner Familie/Gemeinschaft**

	2 - ein- deutig	1 - eher	0- teils- teils	1 - eher	2 - ein- deutig	
verständnisvoll						verständnislos
wohlwollend						missgünstig
mitfühlend						gefühllos
hilfsbereit						egoistisch
nachgiebig						beharrlich
vertrauensvoll						misstrauisch
kooperativ						unkooperativ
taktvoll						taktlos
Ich trete für mein Interesse ein.						Andere Inte- ressen stelle ich höher als meine eige- nen.
Ich sage meine Meinung.						Ich behalte meine Mei- nung für mich.
Ich zeige viel von mir.						Ich zeige mög- lichst wenig von mir.

***3.) Themenblock 3 -> berufliche Gemeinschaft**

***3.1) Übst du einen berufliche Tätigkeit oder regelmäßige Arbeit aus?**

Ja

Nein,

dann weiter zu Thema 4

***3.2) Ich handele / bin**

	2 - ein- deutig	1 - eher	0 - teils- teils	1 - eher	2 - ein- deutig	
organisiert						unorganisiert
sorgfältig						leichtfertig
planend						ungeplant
effektiv						ineffektiv
verantwortlich						unverantwortlich
zuverlässig						unzuverlässig
kreativ						unkreativ
intuitiv						verstandesmäßig
zielorientiert						ziellos
unbegeistert						begeistert
risikobereit						zurückhaltend
mutig						ängstlich
flexibel						unflexibel

***3.3) Ich erlebe mich im beruflichen Kontext allgemein als**

	2 - oft	1 - eher	0 - teils- teils	1 - eher	2 - oft	
ängstlich						mutig
traurig						fröhlich
nervös						gelassen
angespannt						entspannt
unsicher						sicher

***3.4) Wie häufig treten Konfliktsituationen mit dem Team/ Kollegen/Chef auf?**

nie	fast nie	selten	manchmal	häufig	ziemlich oft	ständig

***3.4.1) Hat sich etwas in deinem Verhalten bei Konfliktsituationen geändert?** Nein. Ja, und zwar:

***3.5) Ich erlebe mich im Bezug zu meinem Team / Kollegen / Chef als**

	2 - ein- deutig	1 - eher	0 - teils- teils	1 - eher	2 - ein- deutig	
lieber in Gesell- schaft						lieber für mich alleine
aktiv, Initiative ergreifend						passiv
gesprächig						still
personenorientiert						sachenorientiert
unabhängig						auf feste Bin- dungen aus
Gefühle fließen lassend						zurückhaltend
offen						verschlossen
Ich höre zu.						Ich spreche selbst.
Ich nehme gerne Blickkontakt auf.						Ich vermeide Blickkontakt, wenn es geht.

***3.6) Ich erlebe mich bei meiner Arbeit als**

	2 - ein- deutig /oft	1 - eher	0 - teils- teils	1 - eher	2 - ein- deutig /oft	
phantasievoll						sachlich
experimentier- freudig						konventionell
kreativ						unkreativ
Altbewährtes und Bekanntes bevorzugend						Neues gerne aus- probierend
Abwechslung bevorzugend						Kontinuität be- vorzugend
kritisch beste- hende Normen hinterfragend						konservativ ein- gestellt
motiviert						träge/demotiviert

THEMA 4 -> FAST AM ENDE

Zum Abschluss bitte ich Dich noch folgende Fragen zu beantworten:

 weiblich

 männlich
Alter
 20-29

 30-39

 40-49

 50-59

 60-69
Welches ist der höchste Bildungsabschluss, den du erreichst hast?

- Hauptschulabschluss
- Realschulabschluss
- Fachhochschulreife (Fachabitur)
- allg. Hochschulreife (Abitur)
- abgeschlossenes Studium an einer Hochschule
- abgeschlossenes universitäres Studium

Freier Raum:

Gibt es noch wichtige Veränderungen bei Dir, die der Fragebogen nicht berücksichtigt hat? Falls ja, bitte ich diese kurz zu erläutern.

Ist Dir noch irgendwas wichtig hinzuzufügen?

Puh, geschafft!

Ich danke Dir sehr, dass du Dir die Zeit für die Beantwortung meiner Fragen genommen hast! Das ist eine so große Hilfe für mein Studium!

DANKE!!!

Grafiken

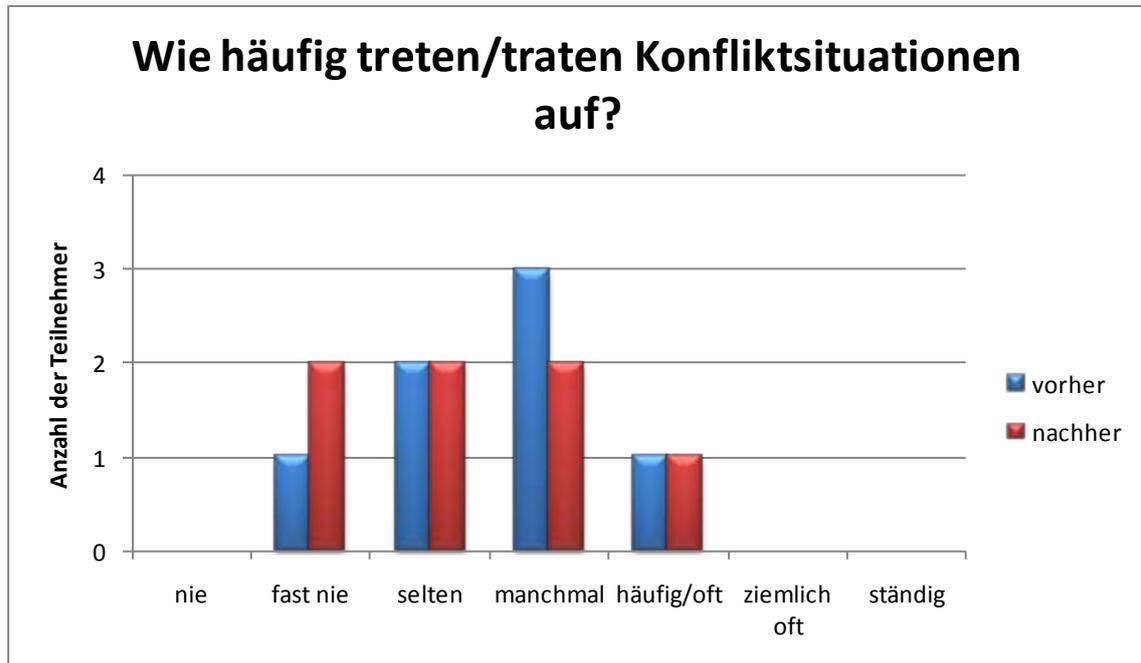


Abbildung 8: Grafik 7 – Häufigkeit von Konflikten im privaten Kontext (Fragebogen: Nr. 2.4)

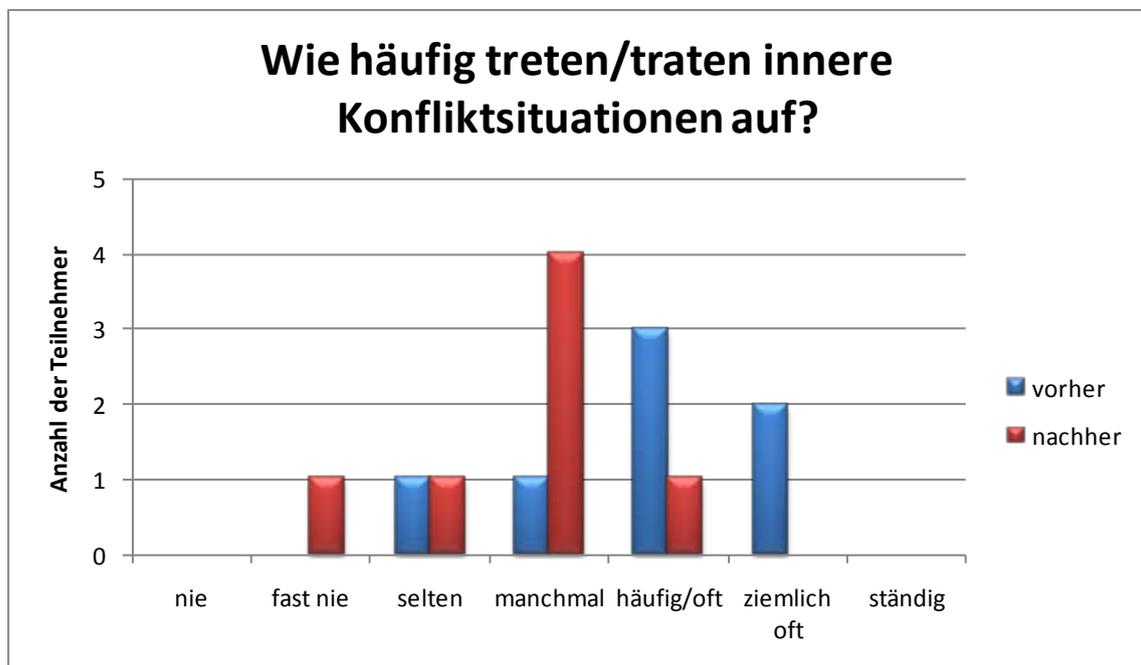


Abbildung 9: Grafik 8 – Häufigkeit von inneren Konflikten im privaten Kontext (Fragebogen: Nr. 2.5)

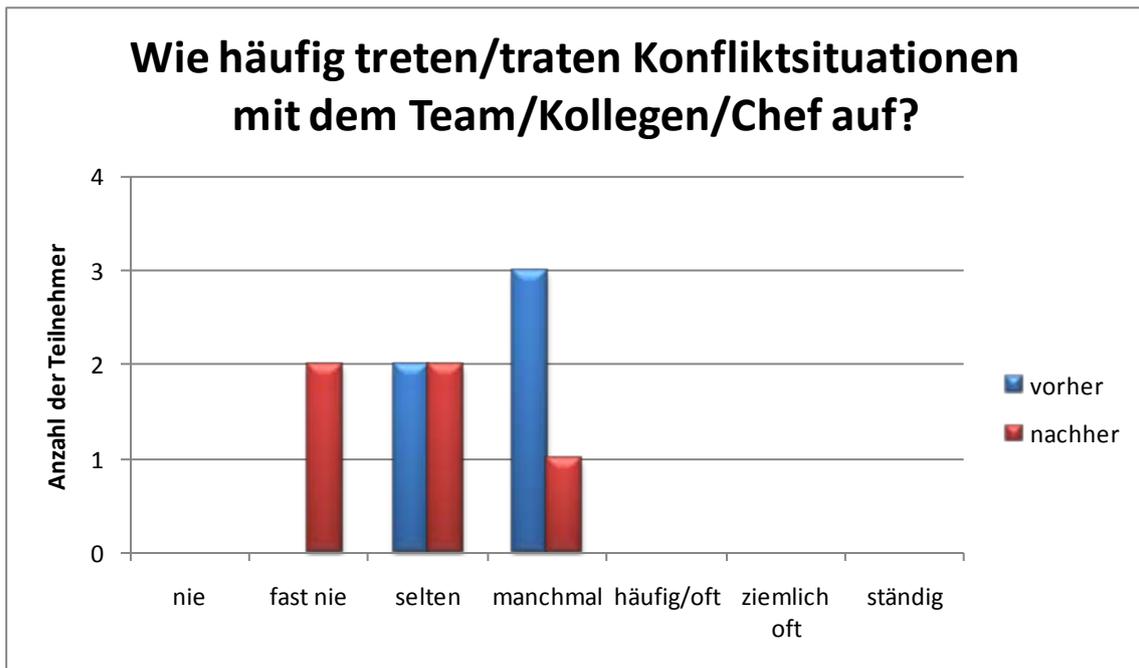


Abbildung 14: Grafik 13 – Wie häufig treten Konfliktsituationen im Beruf auf? (Fragebogen: Nr. 3.4)

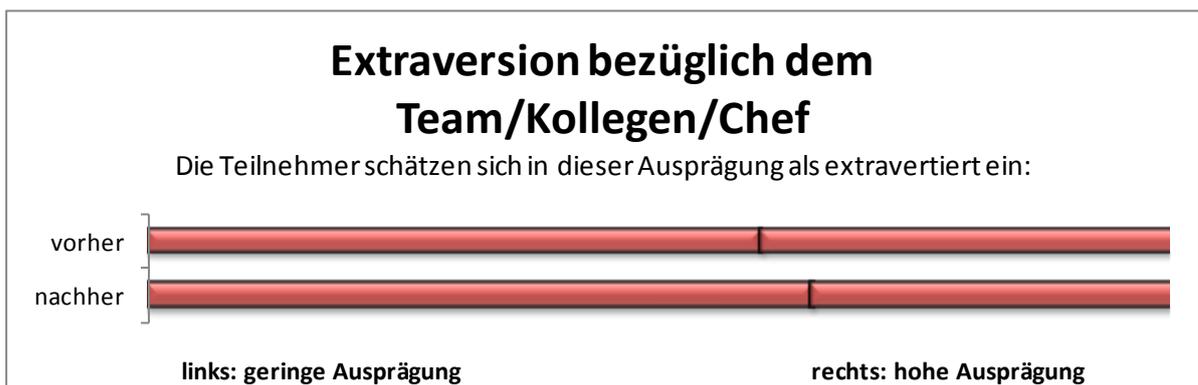


Abbildung 15: Grafik 14 – Extraversion im Beruf (Fragebogen: Nr. 3.5)

Eidesstattliche Erklärung

„Ich erkläre hiermit an Eides Statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe; die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.“

Ort, Datum

Unterschrift